DOCUMENT RESUME

ED 189 822 EC 124 553

TITLE	Working with Your Child: Suggestions for Families of the Developmentally Disabled Child.
INSTITUTION	Joseph P. Kennedy, Jr. Foundation, Washington, D.C.
SPONS AGENCY	Office of Human Development (DHEW) Philadelphia, Pa. Region 3. Div. of Developmental Disabilities.
PUB DATE	[80]
GRANT	50-P-15607/3
NOTE	350p.: The document includes a Spanish and a Vietnamese version. For related information, see EC 124 554-556.
LANGUAGE	English: Spanish: Vietnamese
EDRS PRICE	MF01/PC14 Plus Postage.
DESCRIPTORS	*Child Development: Daily Living Skills: *Developmental Disabilities: Health: *Home Instruction: Mental Health: Nutrition: *Parent Role: Safety: Self Concept: Sex Education: Sexuality: Social Development: Teaching Guides
IDENTIFIERS	*Parent Resources

ABSTRACT

Intended for parents of developmentally disabled children, the booklet (in English, Spanish, and Vietnamese versions) contains information for the parent to share with the child and offers suggestions for activities. Section 1 on physical health and nutrition shows how the proper foods and good eating habits help a healthy body resist illness. Section 2 focuses on the importance of mental health and shows the ways parents can help the child have a good outlook on himself and others. A third section is concerned with the activities of daily living and suggests ways in which the parent can help a child develop skills in this area. Section 4 gives advice on social behaviors, while Section 5 discusses human sexuality and sex education. A final section offers guidelines on safety. (SBH)

****
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
****

U S DEPARTMENT OF HEALTH,
EDUCATION & WELFARE
NATIONAL INSTITUTE OF
EDUCATION

THIS DOCUMENT HAS BEEN REPRODUCED EXACTLY AS RECEIVED FROM THE PERSON OR ORGANIZATION ORIGINATING IT. POINTS OF VIEW OR OPINIONS STATED DO NOT NECESSARILY REPRESENT OFFICIAL NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION POSITION OR POLICY

ED189822

WORKING WITH YOUR CHILD: SUGGESTIONS FOR FAMILIES OF THE DEVELOPMENTALLY DISABLED CHILD

JOSEPH P. KENNEDY, JR. FOUNDATION
1701 K STREET, N.W. SUITE 205
WASHINGTON, D.C. 20006

"PERMISSION TO REPRODUCE THIS MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY
Joseph P. Kennedy, Jr.
Foundation

TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)."

EC124553

Family Education Project Staff

Eunice Kennedy Shriver
Joseph P. Kennedy, Jr.
Foundation

Elizabeth Schoenfeld
Developmental Disabilities
Region III
(Project Monitor)

Dr. Peter J. Verhoven: Project Director
Karen B. Chinn: Project Coordinator
Special Education and Rehabilitation Systems: Sub-Contractor

The materials presented in this document were developed pursuant to a grant (#50-P-15607/3) from the U.S. Office of Human Development Services. Department of Health, Education, and Welfare (Region III Developmental Disabilities Office). The opinions expressed herein do not necessarily reflect the opinions or policy of the Office of Human Development and no official endorsement by the Office should be inferred.

ACKNOWLEDGEMENTS

The Joseph P. Kennedy, Jr. Foundation Family Education Project extends grateful appreciation to the following individuals for their assistance in this manuscript.

Dr. William Berdine
University of Kentucky
Lexington, Kentucky

Mr. Chuck Buddenhagen
Prince Georges Community College
Largo, Maryland

Mr. Allen Cohen
Virginia DD Council
Richmond, Virginia

Dr. Donald Dew
George Washington University
Medical Center
Washington, D.C.

Dr. Louis Finkel
James Madison University
Harrisonburg, Virginia

Ms. Doris Garrett
Georgetown
UAF for Child Development
Washington, D.C.

Ms. Frances Garvin
Education Service Center,
Region XI
Fort Worth, Texas

Ms. Sheila Nicholls
Education Service Center,
Region XI
Fort Worth, Texas

Ms. Charlotte Shepherd
Council for Exceptional Children
Reston, Virginia

Colonel T. Hawkins
Coppins State College
Baltimore, Maryland

Ms. Inez Lattimore
Coppins State College
Baltimore, Maryland

Ms. Vicki Louy
Georgetown
UAF for Child Development
Washington, D.C.

Dr. James McLoughlin
University of Kentucky
Lexington, Kentucky

Ms. Corey Moore
Montgomery County ARC
Kensington, Maryland

Dr. Hugo Moser
Kennedy Institute for
Handicapped Children
Baltimore, Maryland

Mrs. Emma Pace
DHR-SRA Bureau of Youth
Services
Washington, D.C.

Ms. Judith Oliver
Georgetown
UAF for Child Development
Washington, D.C.

Mr. Don Sodo
Foundation for Exceptional
Children
Reston, Virginia

We are grateful to Mrs. Elizabeth Schoenfeld, HEW Region III Director of Developmental Disabilities who monitored the project and gave valuable insight and suggestions.

We also wish to thank Ms. Elaine Joyce who served originally as the Project Coordinator.

Special thanks are extended to Dr. Tom Songster, Director of Sports and Recreation for Special Olympics, Inc. for his guidance and support; Dr. Jack Noone, Consultant, Special Education and Rehabilitation Services for his expert review comments, and Ms. Patti Pope for her typing of the manuscript.

Lastly appreciation is extended to the project's third-party evaluation team for their sustained interest, encouragement and involvement in all matters related to the project.

Dr. Michael Bender
Director of Special Education
J.F.K. Institute for Handicapped Children
Baltimore, Maryland

Dr. Orville Karan
Waisman Center of Mental Retardation and Human Development
University of Wisconsin
Madison, Wisconsin

Dr. Samuel Ornstein
National Children's Center
Washington, D.C.

FOREWORD

OUR CHILDREN!
WE CANNOT MOLD THEM INTO WHAT WE WANT THEM TO BE.
WE CANNOT TEACH THEM WHAT THEY DON'T WANT TO LEARN.
WE CAN GIVE THEM OUR LOVE, AND OUR ENCOURAGEMENT.
WE CAN HELP THEM TO BE THEMSELVES!

THIS BOOKLET IS WRITTEN FOR YOU, THE PARENTS. THE BOOKLET CONTAINS INFORMATION TO SHARE WITH YOUR DISABLED CHILD AS WELL AS ACTIVITIES WHICH WILL BE FUN FOR HIM OR HER. YOUR CHILD MAY NOT BE ABLE TO DO ALL OF THE ACTIVITIES SUGGESTED. YOU WILL WANT TO PICK ACTIVITIES WHICH WILL MAKE YOUR CHILD FEEL CONFIDENT AND SUCCESSFUL. YOUR TIME SPENT TOGETHER WILL BE HARD WORK, BUT IT WILL BE FUN.

EUNICE KENNEDY SHRIVER

TABLE OF CONTENTS

	Introduction	1
Section One:	Physical Health and Nutrition	4
Section Two:	Mental Health	19
Section Three:	Activities of Daily Living	30
Section Four:	Social Behaviors	58
Section Five:	Human Sexuality and Sex Education	71
Section Six:	Safety	91

INTRODUCTION

THIS IS A BOOK FOR YOU -- THE PARENTS OF A CHILD WHO HAS A HANDICAP CAUSED BY MENTAL RETARDATION, CEREBRAL PALSY, EPILEPSY, AUTISM OR A LEARNING DISABILITY. IT CAN SERVE AS A GUIDE FOR YOU AND THE MEMBERS OF YOUR FAMILY. YOU CAN HELP YOUR DISABLED CHILD TO GET TO KNOW THE WORLD ABOUT HIM.

THE PURPOSE OF THIS BOOK IS TO GIVE YOU SOME HINTS AND SUGGESTIONS. IT WILL BE EASIER FOR YOU TO UNDERSTAND THE PROBLEMS THAT YOUR CHILD FACES AND HOW YOU CAN HELP YOUR CHILD.

THERE ARE SIX SECTIONS TO THIS BOOK. IT COVERS THE MORE IMPORTANT AREAS OF CHILD DEVELOPMENT:

SECTION 1 IS ON PHYSICAL HEALTH AND NUTRITION. IT SHOWS HOW THE PROPER FOODS AND GOOD EATING HABITS MAKE A HEALTHY BODY TO RESIST ILLNESS.

SECTION 2 TELLS HOW IMPORTANT IS MENTAL HEALTH. IT SHOWS THE WAYS WE CAN HELP THE CHILD HAVE A GOOD OUTLOOK ON HIMSELF AND OTHERS.

SECTION 3 IS CONCERNED WITH THE ACTIVITIES OF DAILY LIVING. HOW CAN THE HANDICAPPED CHILD DO MANY OF THE THINGS LIKE WASHING, EATING, DRESSING, GOING TO THE BATHROOM AND GROOMING? THESE SKILLS CAN BE A BIG HELP TO THE PARENT.

SECTION 4 GIVES HINTS ON SOCIAL BEHAVIORS. HOW DO KIDS GET ALONG IN GROUPS AND AT HOME? THIS INVOLVES THE ABILITY TO SPEAK WELL, ONE'S APPEARANCE, OBEYING ADULTS, PLAYING WITH OTHER CHILDREN, AND FEELING GOOD ABOUT HIMSELF.

SECTION 5 TALKS ABOUT HUMAN SEXUALITY AND SEX EDUCATION. THIS IS ONE OF THE IMPORTANT ASPECTS OF OUR LIVES. ONE WHICH WE MAY TRY TO STAY AWAY FROM, BUT IT CROPS UP. FOR THE HANDICAPPED THIS IS VERY IMPORTANT -- AND IT NEEDS TO START EARLY IN THE HOME.

SECTION 6 IS ON SAFETY, AND IT GIVES SUGGESTIONS AS TO HOW WE MAY PROTECT THE LIVES OF THE HANDICAPPED BY PREVENTING ACCIDENTS IN THE HOME AND ON THE STREETS. A TEAR SHEET IS INCLUDED. POST IT NEAR THE TELEPHONE SHOWING THE NUMBERS TO BE CALLED IN CASE OF NEED -- THE DOCTOR, FIRE, POLICE, POISON CONTROL, AMBULANCE, ETC.

PARENTS FACE A GRAVE RESPONSIBILITY IN BRINGING A CHILD INTO THE WORLD AND RAISING HIM. THIS IS EVEN GREATER WHEN THE INFANT COMES WITH A DISABILITY. THIS MAY CAUSE GRIEF, GUILT, ANXIETY, AND A HOST OF PROBLEMS. YET THE BABY IS HUMAN. HE NEEDS ALL THE LOVE THE FAMILY CAN SHOWER ON HIM. YOUR CHILD NEEDS TO GROW AS NORMALLY AS HIS CONDITION PERMITS -- MOVING FROM A STATE OF DEPENDENCE TO INDEPENDENCE. WHILE IT MAY BE HARD TO DO, FAMILIES NEED TO HELP THE CHILD TO ACCEPT AND LIVE WITH HIS PROBLEM. YOU MUST BE SENSITIVE TO THE NEEDS OF ONE ANOTHER IN THE FAMILY. HELP ONE ANOTHER. THE DISABLED CHILD WILL FEEL HE BELONGS EARLY IN LIFE. THIS WILL HELP HIM OVER THE LONG JOURNEY.

THE GREATEST BURDEN FALLS ON THE MOTHER TO RAISE THE CHILD. SHE IS THE ONE WHO IS PRESENT ALL THE TIME TO CARE FOR AND NURTURE THE CHILD. BUT MOTHERS TOO GET TIRED AND NEED HELP. THIS CAN BE PREVENTED WHEN MOTHER TRAINS OTHERS IN THE FAMILY TO HELP WITH THE CHILD AND HOUSEHOLD DUTIES. USUALLY, THE DISABILITY IS NOT SO SEVERE THAT FATHERS AND CHILDREN CANNOT HELP WITH FEEDING, BATHING, ROCKING AND PLAYING. ONCE

THE MOTHER IS TRAINED TO WORK WITH THE DISABLED CHILD, SHE WILL BE ABLE TO TRAIN FAMILY MEMBERS TO DO THE SAME THINGS. THIS MAY REQUIRE OUTSIDE HELP, BUT IT CAN BE ACCOMPLISHED.

A PARTNER IN THE TRAINING OF THE CHILD IS THE FATHER. HE CAN -- AND SHOULD -- HELP MOTHER WHEN HE RETURNS HOME IN THE EVENING FROM WORK AND ON THE WEEKENDS. HE CAN PLAY WITH THE CHILD, BATHE AND FEED HIM. THIS IS A RELIEF TO THE MOTHER WHILE SHE PREPARES THE EVENING MEAL. FATHERS NEED TO SHOW AFFECTION AND LOVE TO THEIR CHILDREN, ESPECIALLY THE DISABLED MEMBER. THE MALE IDENTIFICATION IS IMPORTANT TO BOTH BOYS AND GIRLS AS THEY GROW. FATHERS NEED TO PROVIDE THIS TIE WITH THEIR CHILDREN. FATHERS NEED TO SHOWER THEIR LOVE AND AFFECTION FREELY.

GIVE RESPONSIBILITIES TO THE CHILDREN IN THE FAMILY. IT WILL HELP THEM FEEL IMPORTANT. PARENTS NEED TO AGREE IN ASSIGNING TASKS TO THE CHILDREN. SEE THAT THEY COMPLETE THEM ALSO. THIS CAN INCLUDE THE USUAL HOUSEHOLD CHORES OF CLEANING UP THEIR ROOMS MAKING BEDS, SETTING AND CLEARING THE TABLE, SWEEPING, AND CLEANING LIVING AREAS AND DOING SOME SHOPPING. THIS PROVIDES A BIG HELP TO MOTHER WHO HAS SO MANY OTHER THINGS TO DO. CHILDREN ALSO NEED TO HELP THE DISABLED CHILD TO FEEL AS AN EQUAL MEMBER OF THE FAMILY DESPITE THE LIMITATIONS. USING THE PAGES OF THIS BOOK AND THE MANY CHARTS HERE, CHILDREN CAN FOLLOW THE DIRECTIONS OF MOTHER. THEY CAN HELP HER IN THE CARE AND TRAINING OF THE DISABLED BROTHER OR SISTER. THESE EXPERIENCES WILL BE HELPFUL TO THEM AS THEY EXPLAIN TO THEIR FRIENDS AND SCHOOL-MATES THE MANY THINGS THEIR DISABLED BROTHER/SISTER CAN ACCOMPLISH.

BY WORKING TOGETHER, ALL ARE ABLE TO HELP THE DISABLED MEMBER TO KNOW HIMSELF AS A PERSON, AND TO FEEL SECURE IN HIS PLACE IN THE FAMILY UNIT. THEY, LIKE NORMAL YOUNGSTERS, ARE AS FLOWERS IN A GARDEN, GROWING UNDER PROPER CARE, ATTENTION AND LARGE HANDFULS OF LOVE.

Physical Health and Nutrition

SECTION I
PHYSICAL HEALTH AND NUTRITION

PHYSICAL HEALTH AND NUTRITION GO TOGETHER. WITHOUT GOOD NUTRITION, YOU AND YOUR CHILDREN CANNOT BE HEALTHY. GOOD PHYSICAL HEALTH MEANS HAVING A STRONG BODY. IT MEANS NOT HAVING SICKNESS AND PAIN. NUTRITION MEANS TO EAT GOOD FOODS -- FOODS THAT ARE GOOD FOR YOUR BODY.

WHY IS GOOD PHYSICAL HEALTH IMPORTANT TO YOU AND YOUR CHILDREN? IF YOU ARE IN GOOD HEALTH YOU CAN STUDY AND WORK BETTER THAN THOSE IN POOR HEALTH. IN GOOD HEALTH, THERE IS LESS CHANCE OF DEVELOPING SERIOUS ILLNESS AND MORE OF A CHANCE TO LIVE A LONGER LIFE. EVEN WHEN A PERSON WHO HAS BEEN IN GOOD HEALTH HAS A SERIOUS ILLNESS OR IS HURT, HE OFTEN CAN GET WELL FASTER BECAUSE HIS BODY IS STRONGER. SCIENTISTS HAVE FOUND THAT SCHOOL CHILDREN WHO HAVE GOOD HEALTH ARE USUALLY BETTER STUDENTS AND HAVE MORE FRIENDS THAN THOSE WHO ARE IN POOR HEALTH.

CHILDREN WHO ARE WELL DO NOT HAVE FEVERS, SORE THROATS, COLDS OR TOOTH ACHES. CHILDREN IN GOOD PHYSICAL HEALTH FEEL MORE LIKE STUDYING. THEY CARE MORE ABOUT SCHOOL AND THEIR FRIENDS. WHEN CHILDREN FEEL WELL, THEY ARE USUALLY MORE FRIENDLY WITH OTHER CHILDREN. WHILE THOSE WHO ARE SICK USUALLY DON'T CARE MUCH ABOUT PLAYING WITH OTHERS.

THE SAME IS TRUE FOR YOU, AS PARENTS. WHEN YOU ARE WELL, YOU FEEL MORE LIKE BEING FRIENDLY. YOU LIKE DOING A GOOD JOB AT WORK. WHAT HAPPENS IF YOU ARE IN POOR HEALTH? SOME TIMES YOU MAY NOT CARE VERY MUCH ABOUT YOUR WORK. YOU MAY NOT CARE ABOUT THE PEOPLE YOU WORK WITH.

What are the causes of poor Health?

There are many different causes for poor health. Some times people are born with problems such as a bad heart, slow development, brain problems or seizures. Others catch diseases from other people. Sometimes sickness comes from accidents. In some cases even doctors don't know what causes an illness.

What are some ways to keep bodies in good health?

1. Keep his body clean

2. Exercise daily. Get lots of outdoor activity.

3. Get lots of rest. Nap regularly.

4. Get regular check-ups from a doctor and dentist.

5. Maintain good nutrition and eat good foods.

Keeping the Body Clean

Keeping the body clean means:

1. Taking regular baths with soap
2. Washing the hair
3. Keeping fingernails clean
4. Washing hands before all meals and after using the toilet

Also important is brushing your teeth properly and using dental floss. Dental floss gets out food stuck between the teeth. Dental floss also removes plaque -- germs will build up under your gums and cause gum problems. There are some things that will be difficult for your children to do themselves. Smaller children will need to be bathed. Older children need to know how to bathe and what parts of the body to bathe carefully with soap. Smaller children will need you to brush their teeth for them and floss their teeth. When they are old enough they need you to show them the right way to take care of their teeth.

Being clean makes a person more pleasant to be around. A person who smells badly because they have not bathed regularly is not nice to be around.

Getting Enough Exercise and Rest

Exercise keeps the body strong and builds muscles. It also keeps muscles stretched enough to prevent injuries. There are other reasons why exercise is good for you and your children. Exercise uses up the calories in the foods we eat. If you have too many calories and not enough exercise, you could be overweight, tired and slow moving.

THERE ARE A LOT OF WAYS TO GET EXERCISE. CHILDREN GET EXERCISE FROM THEIR PLAY WITH OTHER CHILDREN. STRETCHING EXERCISES ARE ALSO FUN. TODAY A LOT OF PEOPLE PLAN REGULAR HEALTH PROGRAMS BY RUNNING, JOGGING, WALKING OR BICYCLE RIDING. THERE ARE OTHER EXERCISE PROGRAMS SUCH AS SIT UPS AND PUSH UPS THAT CAN HELP KEEP THE BODY IN GOOD HEALTH. YOUR DOCTOR OR NURSE CAN GIVE YOU ADVICE ON SOME OF THE EXERCISES WHICH MIGHT BE BEST FOR YOUR CHILD.

REST IS JUST AS IMPORTANT AS EXERCISE. AS THE BODY GETS EXERCISE, IT ALSO GETS TIRED. SO WE NEED REST AND SLEEP. DIFFERENT PEOPLE NEED MORE REST THAN OTHERS! SOME NEED LESS! HOW MUCH SLEEP DOES YOUR CHILD NEED? VERY YOUNG CHILDREN NEED A LOT OF REST. CHILDREN USUALLY NEED A NAP AND A GOOD NIGHT'S SLEEP OF 8-12 HOURS, DEPENDING UPON HOW OLD THEY ARE. MANY ADULTS NEED LESS REST AND SLEEP. AGED PERSONS SOMETIMES NEED MORE. THE DOCTOR OR NURSE CAN ALSO HELP TO GIVE YOU AN IDEA OF THE AMOUNT OF REST YOU AND YOUR CHILD SHOULD HAVE. A GOOD BALANCE OF EXERCISE AND REST IS A KEY TO GOOD HEALTH.

CHECK-UPS FROM YOUR DOCTOR AND DENTIST

IT IS SOMETIMES SAID THAT PREVENTION IS THE KEY TO GOOD HEALTH. WHAT DOES THIS MEAN? IT IS BETTER TO STOP SICKNESS FROM COMING THAN IT IS TO CURE SICKNESS AFTER A PERSON IS ILL. BE AWARE WHEN YOUR CHILD COMPLAINS A LOT. CHILDREN KNOW THEIR OWN BODIES. DOCTORS AND DENTISTS CAN FIND THINGS THAT ARE WRONG WITH YOU EVEN BEFORE YOU KNOW IT. THEY CAN DO THIS WITH CERTAIN KINDS OF TESTS, LIKE EXAMINING YOUR BLOOD, YOUR URINE AND TAKING X-RAYS. THERE ARE TESTS THAT CAN TELL THEM IF YOUR HEART IS OKAY. IF THERE IS ANYTHING WRONG, THE DOCTOR OR DENTIST CAN FIND THIS OUT BEFORE IT IS TOO LATE TO DO ANYTHING ABOUT IT.

HEALTHY BODY	TIRED BODY

NUTRITION

NUTRITION IS ONE OF THE MOST IMPORTANT KEYS TO GOOD HEALTH. GOOD NUTRITION MEANS THE BODY HAS THE RIGHT FOODS. FOOD PROVIDES THE VITAMINS AND MINERALS THAT HELP THE BODY TO GROW. NUTRITION IS EVEN MORE IMPORTANT FOR THOSE WHO ARE NOT IN GOOD HEALTH. THE RIGHT FOODS HELP TO MAKE THE BODY WELL EVEN SOONER.

POOR NUTRITION, ON THE OTHER HAND, CAN MAKE YOU OR YOUR CHILD BECOME TOO FAT, OR TOO SKINNY. YOUR DISABLED CHILD MAY NOT HAVE ENOUGH STRENGTH OR ENERGY AND MAY NOT GROW PROPERLY.

IN ORDER TO HAVE GOOD NUTRITION, MEALS SHOULD BE PLANNED CAREFULLY. EATING SHOULD BE A HAPPY OCCASION RATHER THAN A CHORE. GIVE THE CHILD A VARIETY FROM EACH FOOD GROUP RATHER THAN THE SAME FOODS DAY AFTER DAY. THIS MAKES THE MEAL MORE INTERESTING AND LESS BORING. MAKE SURE THAT THE MEALS ARE BALANCED TO HAVE THE RIGHT KINDS OF FOOD. THERE ARE FOUR BASIC FOOD GROUPS:

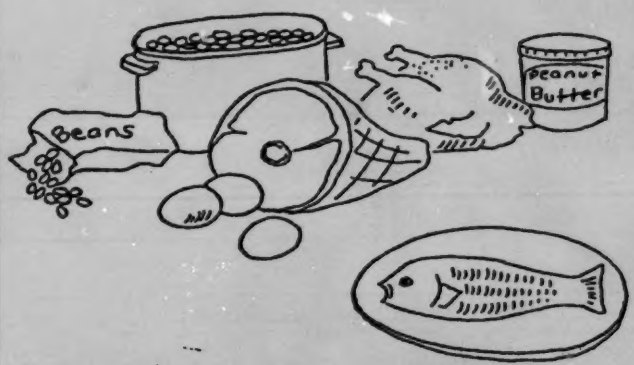
A. DAIRY PRODUCTS -- MILK, CHEESE, BUTTER
B. MEATS, FISH, POULTRY AND EGGS
C. FRUITS AND VEGETABLES
D. BREADS AND CEREAL

SOME DISABLED CHILDREN MAY NEED SPECIAL DIETS. PARENTS SHOULD BE AWARE OF THEIR CHILD'S NEEDS. DIABETICS, OR PERSONS ON A LOW-SALT DIET HAVE AN ESTABLISHED MENU AND SCHEDULE OF WHEN TO EAT. PARENTS SHOULD EXPLAIN ANY DIET PLAN TO THEIR CHILDREN.

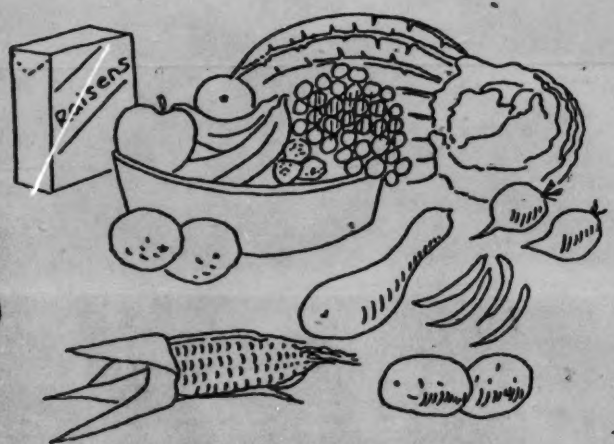
FOUR FOOD GROUPS

MILK GROUP

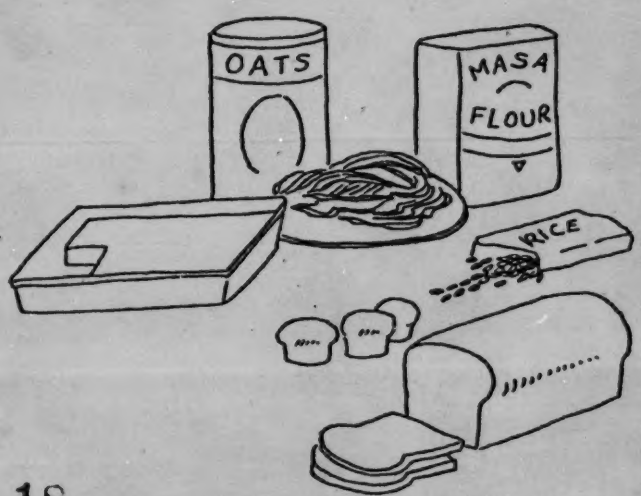
PROTEIN GROUP



FRUIT & VEGETABLE GROUP



GRAIN OR WHEAT BREAD & CEREAL GROUP



SNACKS CAN BE NUTRITIONAL IF YOU CHOOSE THE FOOD CAREFULLY. DO NOT SNACK IN PLACE OF REGULAR MEALS. HELP YOUR CHILD TO RECOGNIZE GOOD SNACKS FROM JUNK FOOD. TOO MUCH JUNK IS BAD FOR THE TEETH. FRUIT IS THE TYPE OF SNACK THAT IS NUTRITIOUS AS COMPARED TO CANDIES, CHIPS AND OTHER JUNK FOODS WHICH FILL YOUR CHILD UP.

THREE GOOD MEALS -- HEALTHY BODY

NO BREAKFAST -- TIRED BY NOON

NO LUNCH -- TIRED IN AFTERNOON

ALL SNACKS -- FAT BODY

NO BREAKFAST, NO LUNCH, BIG SNACK -- FAT BODY

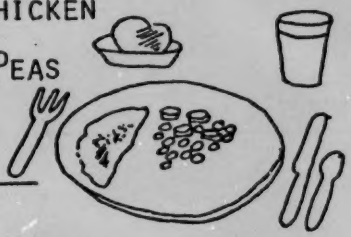
AFTER THE CHILD HAS A BASIC UNDERSTANDING OF THE FOOD GROUPS AND NUTRITIONAL VALUE, HE/SHE COULD LIST OR CUT OUT PICTURES OR USE LABELS OF THE FOODS CONSUMED, SNACKS EATEN, AND MAKE A DAILY CHART OF THE RESULTS. AN EXAMPLE IS ON THE NEXT PAGE.

A Good Breakfast

Orange juice
Glass of milk
Eggs and Bacon

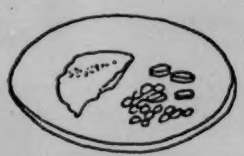
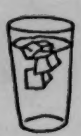
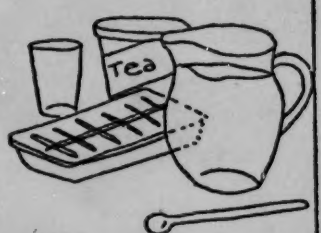
A Good Dinner

A piece of chicken
Carrots and Peas
Milk
Apple



Planning a menu? Use the example below.

Dinner for Four

Menu	Food Needed
MAIN MEAL Chicken Carrots Peas 	 4 chicken breasts 6 carrots, peeled and cut in small pieces Small bowl of peas
DRINK Iced Tea 	 Pitcher Ice Water Instant Tea
DESSERT Fruit	 4 apples, bake until tender and soft

Signs of Poor Health

Watch for some of the signs of poor health for yourself and other members of the family. Just because someone may have ONE of these signs does not mean that there is poor health. Several signs, however, are worth checking with a doctor to be sure.

A. Always thirsty; always hungry
B. Extremely overweight
C. Loses too much weight too fast
D. Always seems tired
E. Has a lot of headaches
F. Has a bad temper
G. Is restless all the time
H. Coughs a lot
I. Rubs eyes a lot
J. Squints when reading
K. Cups ear with hand to hear or leans to one side to hear better

There are also some early warning signs which you might look for as your child grows and develops. The following early warning signs are SOME of the more common signs of a problem that MAY exist. If you suspect that your child may have a problem you should seek the help of a doctor.

Hearing

- Does not turn to face the source of strange sounds or voices by 6 months
- Has frequent ear aches or runny ears
- Talks in very loud or very soft voice
- Doesn't respond when callled from another room
- Turns same ear toward a sound when trying to hear

MOVING

- IS UNABLE TO SIT UP WITHOUT SUPPORT BY AGE 1
- CANNOT WALK WITHOUT HELP BY AGE 2
- DOESN'T WALK UP AND DOWN STEPS BY AGE 3
- IS UNABLE TO BALANCE ON ONE FOOT FOR A SHORT TIME BY AGE 4
- CANNOT THROW A BALL OVERHEAD AND CATCH LARGE BALL WHEN BOUNCED TO HIM BY 5

THINKING

- DOESN'T REACT TO OWN NAME BY AGE 1
- IS UNABLE TO IDENTIFY HAIR, EYES, EARS, NOSE AND MOUTH BY POINTING TO THEM AT AGE 2
- DOES NOT UNDERSTAND SIMPLE STORIES BY AGE 3
- DOES NOT GIVE REASONABLE ANSWERS TO QUESTIONS SUCH AS, "WHAT DO YOU DO WHEN YOU ARE HUNGRY?" BY AGE 4

SEEING

- IS OFTEN UNABLE TO LOCATE AND PICK UP SMALL OBJECTS WITHIN REACH
- FREQUENTLY RUBS EYES OR COMPLAINS THAT EYES HURT
- HAS RED, WATERY OR ENCRUSTED EYELIDS
- TILTS HEAD IN AWKWARD POSITION WHEN TRYING TO LOOK AT PERSON OR OBJECT
- SOMETIMES OR ALWAYS CROSSES ONE OR BOTH EYES

TALKING

- HAS NOT BEGUN TO SAY FIRST WORDS BY FIFTEEN MONTHS
- HAS NOT BEGUN TO SAY 2-WORD COMBINATIONS BY AGE 2
- CANNOT REPEAT COMMON RHYMES OR T.V. JINGLES BY AGE 3
- IS NOT TALKING IN SHORT SENTENCES BY AGE 4

PLAYING

- DOES NOT PLAY GAMES SUCH AS PATTY CAKE OR WAVING BYE BYE BY AGE 1

PLAYING CONT'D.

- DOES NOT IMITATE PARENTS DOING ROUTINE HOUSEHOLD CHORES BY AGE 2
- DOES NOT ENJOY PLAYING ALONE WITH TOYS, SAND, POTS, PANS, ETC. BY AGE 3
- DOES NOT PLAY GROUP GAMES SUCH AS HIDE AND SEEK, TAG, ETC. BY AGE 4
- DOES NOT SHARE AND TAKE TURNS BY AGE 5

*DEVELOPED BY CONSORTIUM OF STATE DEPARTMENTS OF EDUCATION, APPALACHIAN REGION.

ACTIVITIES WITH YOUR CHILDREN TO TEACH THEM GOOD HEALTH PRACTICES

LISTED BELOW ARE SOME ACTIVITIES OR EXERCISES YOU CAN USE WITH YOUR CHILD TO HELP HIM LEARN SOME GOOD HEALTH PRACTICES. SOME OF THEM CAN BE MADE INTO GAMES. THE LEARNING CAN BE A FUN ACTIVITY FOR THE FAMILY.

I. DOES YOUR CHILD RECOGNIZE WHAT FOODS CAN DO TO HIS BODY? HAVE YOUR CHILD TELL YOU WHAT FOODS AND EATING HABITS CAN DO TO HIS BODY.

THE WAY YOU EAT	WHAT CAN HAPPEN TO THE BODY
A. RIGHT FOODS	DEVELOPS NORMAL, HEALTHY BODY
B. TOO LITTLE FOOD	BODY GETS PALE, WEAK, SKINNY
C. TOO MUCH FOOD	BODY GETS FAT, LAZY, SLOW
D. TOO MUCH JUNK FOOD	CAN CAUSE TOOTH DECAY IF TOO MUCH CANDY. FILLS BODY AND DOESN'T ALLOW ROOM FOR THE RIGHT FOODS.

II. HELP YOUR CHILD PLAN A MENU FOR TWO DAYS: 2 BREAKFASTS; 2 LUNCHES; 2 SUPPERS. HAVE HIM CHOOSE FOODS FROM ALL FOUR FOOD GROUPS FOR EACH MEAL. AS HE PLANS EACH MEAL, HAVE HIM DRAW AND COLOR THE FOODS TO BE INCLUDED IN

EACH MEAL. HE CAN ALSO CUT THEM OUT OF A MAGAZINE AND GLUE OR PASTE THEM ON TO A PIECE OF PAPER FOR THE MENU.

III. HAVE YOUR CHILD NAME THREE REASONS WHY A HEALTHY BODY IS IMPORTANT. THEY CAN SAY THEM OR DRAW THEIR ANSWERS. (ANSWER: WORK AND STUDY HARDER, MORE FRIENDLY, LESS LIKELY TO DEVELOP SERIOUS ILLNESSES, LIVE LONGER).

IV. DOES YOUR CHILD LIKE TO EXERCISE? HAVE YOUR CHILD PLAN A WHOLE WEEK'S EXERCISE PROGRAM. ALSO MAKE A PLAN FOR GETTING ENOUGH SLEEP AND REST (YOU HELP THEM).

V. MAKE A CHART FOR ONE WEEK WITH YOUR CHILD. CHECK OFF IF THEY HAVE BEEN PRACTICING GOOD HEALTH HABITS.

ON THE NEXT FEW PAGES ARE EXAMPLES OF HOW TO DO THESE ACTIVITIES.

FOR MORE SPECIFIC REFERENCES AND BOOKS ON PHYSICAL HEALTH, THE FOLLOWING REFERENCES HAVE BEEN PROVIDED:

BABY EXERCISE BOOK BY
JANINE LEVY
PANTHEON BOOKS
DIVISION OF RANDOM HOUSE
201 EAST 50TH STREET
NEW YORK, NY 10022

COOKING WITH KIDS
EARLY LEARNING CENTER
EL PASO, TEXAS

GUT NEWS FOR MODERN EATERS
(COMIC BOOK -- $1.45)
ED-U PRESS
123 FOURTH STREET, N.W.
CHARLOTTESVILLE, VA 22901

HANDLING THE YOUNG CEREBRAL PALSIED CHILD AT HOME BY
FREIDA R. STEED ($4.95)
H & H ENTERPRISES, INC.
DEPT. E. BOX 3342
LAWRENCE, KS 66044

CHECK OFF WHEN YOU HAVE COMPLETED EACH OF THE GOOD HEALTH PRACTICES

	BATHE	WASH HAIR	WASH HANDS BEFORE EATING	CLEAN NAILS	BRUSH AND FLOSS TEETH	EXERCISE	SLEEP AND REST	ATE FOODS FROM FOUR GROUPS EACH MEAL	AVOIDED JUNK FOODS
SUNDAY									
MONDAY									
TUESDAY									
WEDNESDAY									
THURSDAY									
FRIDAY									
SATURDAY									

38

Mental Health

SECTION II

MENTAL HEALTH

Good Mental Health?

Mental health is how a person feels about himself, other people, and other things. People who feel good like themselves. They know they are "ok." People with good mental health like other people. Poor mental health means that a person has bad feelings about himself and others. Mental health is related to attitude. Cheerful, happy people have a good attitude. People with poor mental health who are unhappy and depressed have a poor attitude.

Physical health and mental health are related to each other. If someone is sick, he could be in poor mental health. For example, a person may have cancer. He knows that it will get worse each day. It is hard for this person to feel good about himself. If a person has a bad back, he may not be very patient. Because this person is seen as grouchy, others may stay away from him. At first this person had one problem -- a back ache. Now he has two problems -- a back ache and loneliness. The physical health problem is now a mental health problem.

A child with a disability is very likely to have a mental health problem. He may become very depressed at not being able to do what other children can do.

Are People Who Have Mental Health Problems Crazy?

Mental health and emotional problems have a lot of different meanings. There are a few people who have very serious mental health problems. They may hurt themselves

OR OTHERS. FORTUNATELY, MOST MENTAL HEALTH PROBLEMS ARE NOT AS SERIOUS. IN ONE WAY, THEY ARE SERIOUS AS THE PERSON MAY FEEL VERY BADLY ABOUT HIMSELF OR OTHERS. BUT HE WILL NOT DO ANYTHING TO HARM ANYONE OR HIMSELF.

SOMETIME YOU AND YOUR CHILD WILL SUFFER FROM A PHYSICAL PROBLEM. SOONER OR LATER YOU MAY ALSO SUFFER FROM A MENTAL HEALTH PROBLEM. YOU EXPERIENCE STRESS OR PRESSURE. THIS CAN CAUSE POOR MENTAL HEALTH. YOU GET STRESS FROM DIFFERENT THINGS:

GUILT FEELINGS
TOO MUCH WORK
NOT ENOUGH MONEY
NOT GETTING ALONG WITH OTHER PEOPLE
DIVORCE OR SEPARATION
DEATH OF A PERSON WE CARE ABOUT

THESE MAY AFFECT YOU. YOU MAY SHOW STRESS IN DEALING WITH YOUR CHILD.

PARENTS ARE NOT THE ONLY ONES WHO HAVE STRESS AND PRESSURE. YOUR CHILDREN DO TOO. WE EXPECT CHILDREN TO DO WELL, SOMETIMES EVEN BETTER THAN THEY REALLY CAN. SOMETIMES CHILDREN SEE THEIR PARENTS GET ANGRY WITH EACH OTHER. THEY MAY SEE PARENTS ARGUING AND FIGHTING. SOMETIMES TEENAGERS HAVE A LOT OF STRESS WHEN THEY ARE REJECTED BECAUSE OF THEIR DISABILITY. THEY MAY BE LONELY.

IN WORKING WITH YOUR CHILD YOU MUST REMEMBER ONE THING WHICH WILL HELP YOU TO UNDERSTAND YOUR CHILD BETTER: <u>A CHILD'S WORLD IS AS IMPORTANT TO HIM AS YOUR WORLD IS TO YOU</u>. IN OTHER WORDS, A CHILD MAY FEEL VERY BADLY THAT HIS

PET DIED. THIS IS AS SAD TO HIM AS IF A FRIEND OF YOURS DIED. HE HAS THE SAME FEELINGS OF PAIN, HURT AND SORROW THAT YOU MAY HAVE. ALWAYS RESPECT YOUR CHILD.

A CHILD WITH A DEVELOPMENTAL DISABILITY MAY ESPECIALLY HAVE PROBLEMS OF STRESS. PARENTS SHOULD WATCH FOR THIS AND HELP HIM FEEL BETTER ABOUT HIMSELF.

IT IS NOT SO IMPORTANT HOW BAD A SITUATION REALLY IS. RATHER THESE TWO THINGS ARE IMPORTANT:

HOW DOES THE PERSON SEE IT?
HOW DOES THE PERSON FEEL ABOUT IT?

A DISABLED CHILD MAY BE VERY BOTHERED ABOUT HIS LACK OF FRIENDS. HE MAY FEEL ANOTHER PERSON REJECTED HIM. THESE FEELINGS ARE VERY REAL! THEY MAY BE STRESSFUL.

FORTUNATELY, MOST STRESSFUL SITUATIONS ARE TEMPORARY. PROBLEMS WORK THEMSELVES OUT IN SEVERAL WAYS:

PEOPLE FIGURE OUT AN ANSWER!
THE HURT GETS BETTER WITH TIME!

A STRESS SITUATION THAT IS TEMPORARY WILL GO AWAY. HOWEVER, THE STRESS IS STILL REAL. THE PERSON WITH THE STRESS DOES NEED HELP AND UNDERSTANDING. THE PERSON WILL STILL FEEL UNHAPPINESS. BUT THE STRESS WILL EVENTUALLY GO AWAY.

THERE WILL BE TIMES WHEN A PERSON MAY NOT BE ABLE TO WORK OUT THE PROBLEMS WHICH CAUSE STRESS. HE MAY CONTINUE HAVING PROBLEMS FOR WEEKS, MONTHS, OR EVEN YEARS. THESE PERSONS MAY NEED HELP TO SOLVE THEIR PROBLEMS. SOMETIMES A GOOD FRIEND, A RELATIVE, OR A PARENT CAN GIVE THE HELP. THEY CAN LISTEN, CARE, AND HELP IN OTHER WAYS. OR THE PERSON MAY NEED THE SERVICES OF A MENTAL HEALTH CARE WORKER.

How Can I Tell if Someone Has a Mental Health Problem?

Probably only a specialist in mental health care can tell for sure if a person has a real mental health problem. However, there are a few behaviors that you can look for. These could tell you that a person MIGHT have a problem and need some help.

A. A person has a low self-opinion or doesn't think very much of himself.
B. A person thinks he can do more than he is really able to.
C. A person has problems in working or playing with others.
D. A person has a wild imagination and sees things other than they really are.
E. A person seems very confused in his thinking.
F. A person does much worse in school or on the job than he is capable of.
G. A person does not behave in the way a person his age should.
H. A person is always getting help from others when he or she should be able to do things for himself.
I. Constant anxiety and anger.
J. A child's resentfulness because of his disability.

A person who behaves in some of the ways listed above does not necessarily have a mental health problem. But, if the behaviors occur a lot, it is reason to suspect a problem.

Where Do I Get Help For Mental Health Problems?

There are a lot of health specialists who can help a person with a mental health problem. Your family doctor can handle some problems. A specialist should help more serious mental health problems. Some specialists are:

PSYCHIATRIST -- DOCTORS WITH EXTRA TRAINING IN WORKING WITH MENTAL HEALTH PROBLEMS

COUNSELING PSYCHOLOGISTS

COUNSELING THERAPISTS

SOCIAL WORKERS

YOUR PRIEST, OR RABBI, OR MINISTER WHO IS TRAINED TO COUNSEL PERSONS WITH PROBLEMS

CHOOSE CAREFULLY THE PERSON WHO MIGHT HELP YOU OR YOUR CHILD. ASK FOR A RECOMMENDATION FROM YOUR FAMILY DOCTOR OR THE DEPARTMENT OF MENTAL HEALTH IN YOUR COMMUNITY.

HOW CAN I AVOID OR HELP MY FAMILY WITH THEIR MENTAL HEALTH PROBLEMS?

MANY MENTAL HEALTH PROBLEMS CAN BE HELPED OR EVEN AVOIDED THROUGH GOOD COMMUNICATION. COMMUNICATION MEANS TALKING WITH EACH OTHER. YES, WE ALL TALK AND WE ALL LISTEN. YOU MIGHT SAY THAT IS EASY. BUT GOOD COMMUNICATION IS NOT EASY. IT TAKES MUCH EFFORT AND MUCH PRACTICE. THERE ARE THREE MAIN PARTS TO COMMUNICATION:

1. LISTENING
2. SENDING MESSAGES
3. SOLVING PROBLEMS

ALL ARE EXTREMELY IMPORTANT TO GOOD COMMUNICATION.

Listening

Listening involves hearing with both your eyes and your ears. Your eyes can tell you what the person is saying with his body. Your ears tell you what the person is saying with his mouth. Sometimes people are sending you two messages. For example, you ask your child "How did things go in school today?". Your child may say "fine." But as you look at him, you might see tears in his eyes or a frown on his face. Your ears hear "fine." Your eyes tell you your child is not fine. You got two messages. The two messages you must listen for are:

1. A surface message -- what the person says to you.
2. A feelings message -- what the person may feel but doesn't say out loud.

You listen for a surface message with your ears. You look for feelings with your eyes. As a parent you will know how to listen to your child's feelings.

You can help your children develop better mental health by being good listeners. Let your child know that you really do hear what he is saying. Let him know you understand his feelings. You may not always agree with your child, but you do understand how he feels. For example, your child may say "My teacher is a mean dummy." You don't have to agree with your child. Just let him know how you feel by saying "Sounds like you're really mad at her, huh?" Being a good listener lets your child know you care about how he feels. If your child knows that, then perhaps you can help him solve his problems. Children may be secretive or not want to talk to their parents. Encourage openness and confidence. Be eager to listen and share ideas.

Sending Messages

Sending messages is the second important part of communication. There are some very important rules in sending messages.

1. Send the message to the intended person. If you are angry at your child, don't blow off steam at your spouse. That will not change your child's behavior. If you are angry at your child, then tell him the message.

   Anger is a form of communication for you and your child. Being tired or frustrated can cause one to lose patience. If you or your child shows anger, you may want to take a breather and cool off. Give yourself time to calm down.

2. In sending a message to your child, try <u>not</u> to put a lot of blame on him. Do not use words like:

   You are bad.
   You are stupid.
   You are lazy.

   Instead, tell him how you honestly feel. Say:

   "I don't want you to leave your dishes on the table."
   "I get angry when you leave your toys on the floor."
   "I am not a waitress. Please carry your own dishes."

   Sending a straight message lets your child know what you expect him to do.

Problem Solving

This is the third part of communication. Sometimes as parents, we want to help our children <u>too</u> much. We may not let them solve their own problems. We may order or tell our children what to do. If a child can solve his own problem, he will be more responsible. Below are some steps to follow. They will help your child.

1. What is the problem?
   Write it down or draw a picture so both of you understand what it is.

2. How many things can your child think of which might solve the problem? If your child cannot think of some -- help him. List as many choices as you can.

3. You have written down all the choices of action. Decide what is good and what is bad about each choice.

4. Which choice has the most good things about it? This is probably your best choice!

Solving problems like this is good for your child. He will feel that he has a part in making decisions. Your child will be more likely to carry out a decision he has helped to make.

Communication itself will not cure or stop all mental health problems. Good communication can prevent many problems before they become too big for you or your child to handle.

Remember:

1. Listen for full messages. Listen to what is said and look for feelings. Look at the way the person is acting.

2. Send your messages to the intended person.

3. Try to keep cool. Don't get angry and call names.

4. Tell the person what you are honestly feeling (hurt, angry, afraid, confused?)

5. Solve problems by looking at all the choices. Decide what is good and bad about each choice. Decide a plan of action.

Activities:

I. Try to spend some time each day communicating with your child. Set aside a special time -- at dinner, or before bedtime. Let each person tell what important thing happened to them that day. Listen for surface messages and feeling messages.

II. Work with your child on sending straight messages. When a problem comes up, each of you send a straight message about how you feel.

III. Practice solving problems. The next time you and your child can't agree, try these things:

1. Hear everyone's ideas
2. Do not make fun of anyone's ideas
3. List the good and bad part of each idea
4. Discuss the ideas
5. Everyone can vote on the idea that has the most advantages

For more specific references on mental health, the following books might be helpful.

CARING FOR YOUR CHILD BY
DR. SPOCK & MARION LERRIGO ($4.95)
THE MACMILLAN COMPANY, INC.
866 THIRD AVENUE
NEW YORK, NY 10022

WHEN SOMETHING IS WRONG WITH YOUR BABY ...
LOOKING IN AND REACHING OUT BY
BETTY PIEPPER ($3.00)
SPINA BIFIDA ASSOCIATION OF AMERICA
343 SOUTH DEARBORN #319
CHICAGO, IL

YOUR CHILD HAS A FUTURE BY
ELLIOTT MCCLEARY
NATIONAL EASTER SEAL SOCIETY FOR
CRIPPLED CHILDREN & ADULTS
2023 WEST OGDEN AVENUE
CHICAGO, IL 60612

Activities of Daily Living
32

SECTION III

ACTIVITIES OF DAILY LIVING

IN THIS SECTION, ACTIVITIES OF DAILY LIVING MEANS THE ROUTINE THINGS WE DO EVERY DAY. EACH DAY WE TAKE CARE OF OUR BODILY NEEDS, WE HANDLE MONEY, USE THE TELEPHONE AND TELL TIME. OUR CHILDREN MUST ALSO DO THESE ACTIVITIES. IT WILL BE EXTREMELY DIFFICULT FOR THOSE WITH MENTAL AND PHYSICAL HANDICAPS. AS PARENTS WE TEACH OUR CHILDREN FIRST. WE MUST HELP THEM WITH THESE TASKS IF THEY CANNOT DO IT FOR THEMSELVES. IF THEY CAN DO IT, THEN WE SHOULD HELP THEM TO BE AS INDEPENDENT AS POSSIBLE.

WORKING WITH YOUR DISABLED CHILD TO BUILD NEW SKILLS CAN BE DONE WITH MANY ENJOYABLE ACTIVITIES AROUND THE HOUSE. TRAINING YOUR CHILD IN DAILY ROUTINE STARTS EARLY IN LIFE. TEACHING IS DONE IN VERY SMALL STEPS. AS YOU KNOW, PROGRESS MAY BE SLOW. IT IS VERY IMPORTANT FOR YOU TO:

1. KNOW YOUR CHILD'S LIMITATIONS
2. ASSIST YOUR CHILD IN GETTING THOSE SKILLS HE NEEDS.
3. ALLOW YOUR CHILD TO FAIL AS WELL AS TO SUCCEED.
4. SUPPORT AND APPLAUD ALL OF YOUR CHILD'S EFFORTS.
5. EVALUATE YOUR CHILD'S EXPERIENCE TO DETERMINE WHAT PROGRESS HE IS MAKING. IF HE IS TOO FRUSTRATED, ADJUST THE THINGS YOU ARE DOING TO MAKE IT EASIER.

ACTIVITIES FOR DEVELOPING SKILLS CAN BE DONE IN PLAY. IN THIS SECTION WE WILL PROVIDE YOU WITH THE GENERAL SKILLS WHICH CHILDREN LEARN IN THE FOLLOWING AREAS:

1. FEEDING
2. GOING TO THE BATHROOM
3. DRESSING/UNDRESSING
4. WASHING/BATHING

5. Basic Grooming
6. Money Management
7. Using the Telephone
8. Telling Time
9. Use of Public Transportation
10. Use of leisure time

On the following pages, you will find checklists of skills. On the left side is a column. You should mark the things your child can do. You will then know where to begin working with your child. The parent should be aware of which activities their child cannot do because of a disability. That child should not be forced to participate in the activities.

Others in the family -- father older brothers and sisters, or grandparents may help in these training activities. You will need all the help you can get.

Feeding

_____ Suck
_____ Swallows
_____ Chews
_____ Eats with fingers or hands
_____ Grasps spoon
_____ Holds spoon in front of mouth
_____ Brings food to mouth
_____ Removes food from spoon
_____ Eats food
_____ Can hold cup
_____ Can bring cup to mouth
_____ Can hold fork
_____ Can scoop food on fork
_____ Can bring fork to mouth
_____ Can take food from fork
_____ Can spear food with fork
_____ Can hold knife correctly for spreading butter

_____ CAN HOLD KNIFE CORRECTLY FOR CUTTING
_____ CAN CUT SIMPLE FOODS
_____ CAN CUT CUMBERSOME, MORE DIFFICULT PIECES OF FOOD
_____ WASHES HANDS BEFORE MEALS

ACTIVITIES

1. FOR TRAINING WITH A CUP, CONSIDER THE USE OF CUT OUT CUPS, STARTER CUPS, DOUBLE-HANDLED CUPS, CUPS WITH LIDS, ETC.

2. TO HELP YOUR CHILD INSURE SUCCESSFUL EATING, BEGIN WITH FOODS THAT ARE SOFTER AND CHEWY AND CAN BE EASILY PICKED UP.

3. MOVE FROM SOFT BABY FOODS TO MORE CHEWY ONES.

4. DON'T WORRY IF YOUR CHILD PLAYS WITH FOOD OR IS MESSY! THIS IS NORMAL AND FUN FOR HIM.

*NOTE: THE CHILD WITH CEREBRAL PALSY MAY HAVE MUCH DIFFICULTY IN THE EATING AND DRINKING ACTIVITIES. YOUR CHILD WITH CEREBRAL PALSY MAY NEED SPECIAL EQUIPMENT TO HANDLE THE UTENSILS AND EATING.

TOILETTING

_____ CAN GO TO TOILET BY SELF
_____ CAN INDICATE NEED TO POTTY
_____ CAN SIT ON TOILET WITH HELP
_____ CAN SIT ON TOILET WITHOUT HELP
_____ CAN WIPE SELF
_____ FLUSHES TOILET AFTER USE
_____ WASHES HANDS AFTER USING THE TOILET
_____ DRYS HANDS ON A TOWEL

UNDRESSING

_____ CAN UNTIE SHOES
_____ CAN TAKE SHOES OFF
_____ CAN PULL SOCKS DOWN
_____ CAN PULL SOCKS ALL THE WAY OFF
_____ CAN TAKE OFF BELT
_____ CAN UNSNAP PANTS
_____ CAN UNBUTTON PANTS
_____ CAN UNZIP PANTS
_____ CAN PULL PANTS TO KNEES
_____ CAN TAKE PANTS (OR DRESS) OFF OVER FEET
_____ CAN UNBUTTON SHIRT OR DRESS
_____ CAN TAKE SHIRT OR DRESS OFF SHOULDERS
_____ CAN TAKE SHIRT OR DRESS COMPLETELY OFF
_____ CAN TAKE OFF UNDERWEAR
_____ CAN TAKE SWEATER OR COAT OFF OVER SHOULDERS
_____ CAN TAKE SWEATER OR COAT OFF COMPLETELY
_____ CAN UNDO GALOSHES
_____ CAN TAKE GALOSHES COMPLETELY OFF

DRESSING

_____ CAN PUT ON UNDERWEAR
_____ CAN PULL PANTS TO KNEES
_____ CAN PULL PANTS TO WAIST
_____ CAN BUTTON OR SNAP PANTS
_____ CAN ZIP PANTS UP
_____ CAN PUT BELT THROUGH LOOPS
_____ CAN PULL SHIRT TO ELBOWS
_____ CAN PULL SHIRT OVER SHOULDERS
_____ CAN BUTTON SHIRT
_____ CAN PULL A SHIRT OVER HEAD
_____ CAN STEP INTO DRESS AND PULL UP
_____ CAN PUT ON SWEATER OR COAT
_____ CAN PULL ON GALOSHES
_____ CAN FASTEN GALOSHES
_____ CAN PUT ON SOCKS
_____ CAN PUT ON SHOES

ACTIVITIES

1. HAVE THE CHILD POINT TO AND NAME THE BODY PARTS WHILE ATTEMPTING TO TAKE OFF OR PUT ON A PIECE OF CLOTHING.

2. SING A MAKE-BELIEVE SONG ABOUT DRESSING OR UNDRESSING.

3. UNDRESS OR DRESS BY IMITATION. LET YOUR CHILD IMITATE YOU.

4. IN THE BEGINNING, PULL CLOTHES HALF WAY ON AND LET CHILD DO THE REST.

5. DRESS UP GAMES WOULD BE USEFUL FOR PRACTICE OR FUN.

*NOTE: THE CHILD WITH A DEVELOPMENTAL DISABILITY MAY NOT HAVE THE COORDINATION OR MUSCLE MOVEMENT OR CONTROL. HE WILL NEED HELP TO ACCOMPLISH SOME OF THE ABOVE.

WASHING/BATHING

_____ PLAYS IN WATER
_____ CAN TURN ON WATER
_____ GRASPS SOAP
_____ SOAPS HANDS IN WATER
_____ WASHES FACE WITH HANDS OR A FACE CLOTH
_____ CAN RINSE SOAP OFF FACE AND HANDS
_____ DRIES HANDS
_____ CAN TURN WATER OFF
_____ EXPLORES AND BECOMES FAMILIAR WITH BATHROOM EQUIPMENT
_____ FEELS TEMPERATURE OF BATH WATER
_____ CAN GET IN BATHTUB (WITH ASSISTANCE IF NEEDED)
_____ CAN WASH BODY PARTS WITH SOAP
_____ CAN RINSE OFF SOAP
_____ CAN GET OUT OF TUB (WITH ASSISTANCE IF NEEDED)
_____ CAN DRY VARIOUS BODY PARTS WITH ASSISTANCE
_____ CAN DRY BODY PARTS BY SELF

ACTIVITIES

1. USE VARIOUS SPONGES OR CUT ANIMAL SHAPES FROM SPONGES TO USE IN THE BATHTUB.

2. TOYS LIKE SPOONS, CUPS, AND SQUIRT TOYS ARE FUN TO PLAY WITH IN THE BATH.

3. LET CHILD USE THE SOAP TO EXPERIENCE SLIPPERINESS AND SUDSINESS.

General Personal Appearance and Grooming Skills

Our personal appearance and care of clothing are an important part of daily living. Activities which improve your child's general appearance will also teach him to put on appropriate clothes. We wear certain clothes according to the weather or the place we are going to. Your child will also learn to match clothes, shoes, and socks. You can help your child with his clothes and appearance in the following ways:

1. Teach your child with pictures. Match shirts and pants. Match two socks of the same color Can you think of some other ways?

2. Organize the closet with your child. Put pants, blouses, shirts and dresses in separate areas.

3. Place all of the underwear, socks and belts in drawers. Let your child match these by color or by season.

4. Let your child make labels for the drawers and different areas of the closet. To make the labels, draw or cut out pictures. Your child could also write the name of things.

5. Clothing should be appropriate for child's age.

Basic Grooming Skills

Basic grooming skills include combing hair, brushing teeth and using a handkerchief. The skills are all taught through small steps of exploration with objects (as combs, kleenex, toothbrushes). The parent should demonstrate the activity to their child. Give your child any assistance if needed. Gradually withdraw your assistance as your child becomes independent or semi-independent.

Basic Grooming Skills

Washing Hair (more than likely, your child will need help with this activity)

_____ Finds comfortable position over sink or in tub for washing hair
_____ Wets hair
_____ Uncaps shampoo
_____ Places shampoo in hand
_____ Puts shampoo on hair
_____ Washes hair with suds
_____ Rinses hair thoroughly
_____ Applies creme rinse
_____ Rinses hair thoroughly
_____ Towel dries hair
_____ Combs hair out and styles

Teeth Brushing

_____ Uncaps toothpaste
_____ Squeezes toothpaste onto toothbrush
_____ Puts cap back on toothpaste
_____ Brushes teeth in correct way
_____ Rinses mouth

Nail Care

_____ Clips nails to appropriate length
_____ Buffs nails if likes to
_____ Files nails correctly
_____ Paints nails if likes to

Use of Kleenex for Nose

_____ Pulls tissue from box (or uses toilet paper or handkerchief)
_____ Holds tissue correctly
_____ Puts tissue to nose
_____ Blows through both nostrils
_____ Wipes nose
_____ Disposes of tissue

Other grooming activities are not broken down by skill level. These are more personal in nature. Care and cleanliness during menstrual periods should be carefully explained to your child. Boys should be sure to clean penis thoroughly to eliminate bacteria and odors. Use of deodorant and frequency of bathing are also decisions that should be made by parents and the child's present living situation.

<u>Money Management</u>

_____ Knows value of coins
_____ Knows denominations of commonly used bills
_____ Knows how to make change correctly
_____ Counts money for a purchase
_____ Saves money for a particular purpose
_____ Spends money with some planning
_____ Can budget allowance given him or money he earns

Activities

Matching games and/or identification games can be played. Money management activities can be used with other activities as taking a bus, going bowling, going on a shopping trip.

Your child should be taught basics regarding money. This should be spending and saving of money. This can be taught with an allowance the child might receive. At this time your child could be given an amount of money for the week. Put an equal amount in a piggy bank as savings. This would be like saving at a bank. Your child can be taught the various denominations and be able to recognize them as such. Pictures, charts and actual coins and bills can be used to assist them to learn.

UNITED STATES OF AMERICA
HALF DOLLAR

ONE DIME

FEDERAL RESERVE NOTE
THE UNITED STATES OF AMERICA
H 89620693 A
8
H
H 89620693 A
8
ONE DOLLAR

Using the Telephone

_____ Knows numbers
_____ Can dial numbers correctly
_____ Knows how to answer phone correctly
_____ Knows how to ask for someone on the phone
_____ Can carry on a conversation on the phone
_____ Knows where emergency numbers are kept
_____ Knows how to dial emergency numbers
_____ Knows what information to request when he dials a specific emergency number
_____ Can use a telephone directory

Activities

1. Play telephones are good teaching devices.

2. If child cannot dial the telephone numbers, consider a push button phone. Play phones also come in push button style.

3. Have your friends call your child to give your child practical experience in answering the phone.

4. Let your child call others who will be expecting a call for practice.

Telling Time

_____ Recognizes numbers

_____ Can name numbers

_____ Knows important hours of the day such as:

- Time he gets up in morning
- Time he eats breakfast
- Time school starts
- Time he eats lunch
- Time he takes a nap
- Time he comes home
- Time he goes to the recreation center
- Time he eats dinner
- Time he goes to bed

_____ Can read important hours on the clock

_____ Can read half hour time on the clock

_____ Understands five minute intervals

_____ Can tell time adequately

_____ Knows how to care for a watch

Activities

1. Correspond time on a regular clock with time on a digital clock. Children will learn the meaning of the numbers faster.

2. Make small clock from a paper plate. Hands of clock can be attached by a brass fastener. Ask your child to show you various times on the clock by moving the hands.

Use of Public Transportation

Use of public transportation begins in the home with concepts of money handling and effective travel on foot as a pedestrian. The parents can teach the child various denominations of money needed for use of the bus, the train or subway travel.

_____ Can identify street signs and traffic lights

_____ Knows meanings of various street signs

_____ Knows meaning of traffic signal lights and

WALK or DON'T WALK signs

_____ Knows signs for specific danger such as and the symbol for wheelchair accessibility

_____ Knows rules for crossing streets

- Look both ways before crossing street
- Stand on curb to wait for light change
- Stand by sign for bus when waiting for bus
- If crossing busy street, stay in the crosswalk
- Obeys crossing guard

_____ Knows the way around the neighborhood such as store, friends house, etc.

_____ Can complete a short trip independently by walking to a place previously agreed upon by parents and child

_____ Knows how to board a form of public transportation used in your community (bus? subway? schoolbus? train?)

_____ KNOWS HOW TO BEHAVE WHILE ON BOARD (NO TALKING TO STRANGERS, ETC.)

_____ NOTIFIES DRIVER IF THREATENED BY STRANGER

_____ WATCHES FOR HIS DESTINATION

_____ SIGNALS FOR HIS EXIT (EACH FORM OF TRANSPORTATION IN VARIOUS LOCALES HAVE DIFFERENT PROCEDURES) TEACH YOUR CHILD WHICHEVER PROCEDURES ARE APPROPRIATE TO YOUR COMMUNITY.

_____ CAN RECITE PHONE NUMBER AND ADDRESS IN CASE HE GETS LOST.

ACTIVITIES

1. AROUND THE HOUSE POST VARIOUS STREET SIGNS AND TRAFFIC LIGHTS SO THAT YOUR CHILD BECOMES USED TO THEM AND RECOGNIZES THEM.

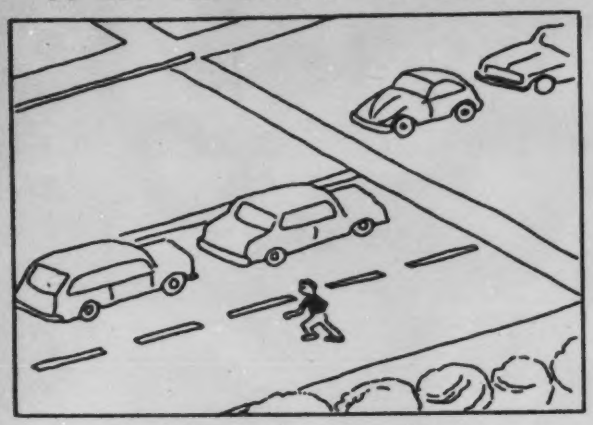
2. WALK YOUR CHILD AROUND THE NEIGHBORHOOD OR COMMUNITY TO DISCOVER LANDMARKS WHICH HE CAN REMEMBER AS HE TRAVELS AROUND. THIS MAY HAVE TO BE DONE SEVERAL TIMES UNTIL HE REMEMBERS IT EASILY.

3. HELP YOUR CHILD TO FOLLOW DIRECTIONS BY GIVING HIM ONE. LET HIM CARRY OUT YOUR DIRECTION. THEN GIVE HIM TWO AND GO ON TO THREE.

4. CHILD HAS ON HIMSELF A CARD SHOWING HIS NAME, ADDRESS, TELEPHONE NUMBER, AND NAME TO CALL IN CASE OF AN EMERGENCY.

WRONG WAY

Do not run across the street.



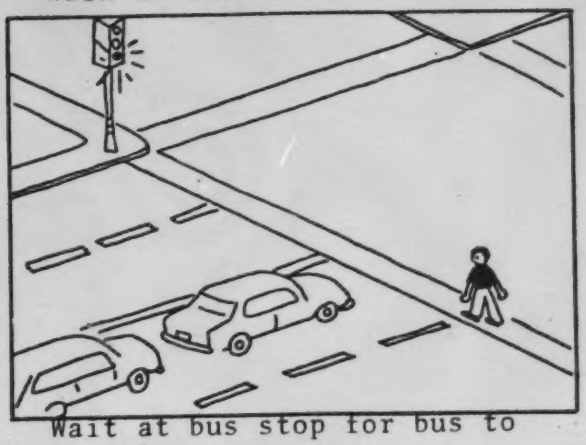
Do not flag the bus down.

Don't be noisy on the bus or train.

Is this girl paying attention to the traffic?

RIGHT WAY

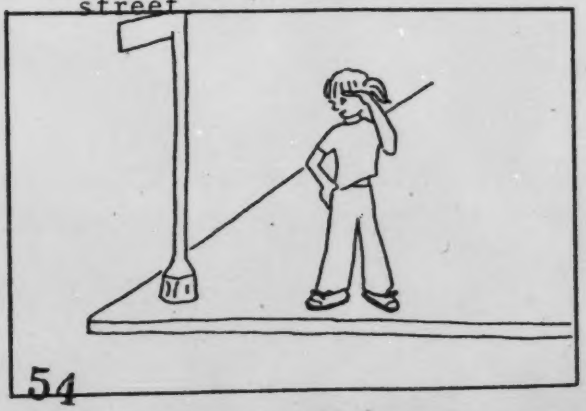
Walk in the Crosswalk.



Wait at bus stop for bus to pick you up.

Sit quietly. Don't bother others.

Look both ways when crossing the street.



Appropriate Use of Leisure Time

Leisure time is important for your child. Depending upon his disability and his limitations he should be exposed to recreational opportunities in the home, school and community. He should experience things himself. Does he have the opportunity to go to the bowling alley, to the park, to theaters, recreation centers for the handicapped, to swimming programs? Specific trips to those places should be provided. As the child develops an interest in one of these, he should be encouraged to go again with assistance. Finally, he can seek these by himself. The child should have the chance to learn skills of sewing, handicrafts and painting to provide at-home activities.

In order for your child to have the best chance to develop interest in leisure activities, you should start in the earlier stages in life. The following suggestions are made:

1. Your child must develop play skills. He should be happy when playing and enjoy what he is doing. Giving your child a toy is not enough. You must show your child how to use the toy. A little girl must learn how to dress and feed her dolly. A little boy must be shown how to make the truck go on the floor and what sound it makes. Children learn how to play -- either from us, the parents, or from other children.

2. Your child should be made aware of the many types of leisure activities available to him in your home, his school and in the community. Look through the newspapers. Drive around the community. Read books on various activities so your child knows he has a choice.

3. As soon as your child is aware of what he has available to him, urge him to choose one he likes. Discuss his choices. Be sure that your child is capable of physically and mentally doing the activity. If so, then let your child experience what he wants -- playing cards, reading, swimming. Experiencing a leisure activity will build your child's confidence.

4. You should help your child develop a positive attitude toward spending some of his time in leisure activites. There is time for work. There is also time for play!

5. Guard against the TV. It can act as babysitter, but not a good one. Parents need to screen the times the children watch TV. Some programs may be <u>very good</u> for your child.

Cooking

Everybody loves to eat! What fun it will be for you and your child to cook a snack or meal together. All children love to help with any kitchen task:

sifting	slicing	mixing
stirring	baking	beating
kneading	tasting	cutting
peeling	touching	smelling

Let's list the things that your child should know if he will be cooking in the kitchen. Check the ones you know about.

_____ Knows where dishes and appliances are kept in the kitchen.
_____ Must know how to measure with cups (1 cup, 1/2, 1/3, 1/4, 1/8) and spoons (tablespoon, teaspoon, 1/2, 1/4, etc.)
_____ Should be able to read simple recipes (if he can't, there are picture cookbooks available. See resource list in back of booklet.)
_____ If he cannot read, can he follow directions from pictures? (see recipes)
_____ Knows temperatures
_____ Can operate an electric beater
_____ Can operate an oven and/or stove
_____ Will clean up after himself
_____ Knows how to use foil and wax paper

It is important for you to help your child use the stove, the oven, cutting knives and other dangerous equipment. If you prefer that your child not use these things, teach him what is not safe.

ARE YOU READY TO HELP YOUR CHILD COOK? HERE ARE SOME HINTS:

1. BREAK THE RECIPE INTO SMALL STEPS. FOR EXAMPLE IN BAKING A CAKE:
   A. OPEN BOX AND POUR CAKE MIX INTO BOWL
   B. CRACK EGGS INTO BOWL
   C. MEASURE THE WATER AND POUR INTO A BOWL

   ACTIVITIES TO EVEN SMALLER STEPS:
   A. OPEN BOX (MOTHER CAN DO THIS)
   B. POUR CAKE MIX INTO BOWL
   C. MOTHER HOLD HER HAND OVER CHILD'S HAND; CHILD HOLDS EGG IN HAND
   D. TOGETHER CRACK EGG INTO BOWL
   E. LET CHILD CLEAN OUT ANY SHELL IF THERE IS SOME IN BOWL

2. PLAN YOUR COOKING ACTIVITY AHEAD OF TIME. PLAN WHAT YOUR CHILD CAN DO. CAN HE SET THE OVEN TEMPERATURE? POUR CAKE BATTER INTO A PAN? STIR THE INGREDIENTS?

3. LET YOUR OLDER CHILDREN READ KEY WORDS OF A RECIPE. THESE CAN BE UNDERLINED WITH A PEN.

4. SET UP A COOKING CENTER FOR YOUR CHILD IN HIS OWN SPECIAL PLACE. TOY UTENSILS CAN BE USED OR MAYBE HE CAN BORROW YOURS.

5. WHEN YOUR CHILD HELPS YOU, COVER THE FLOOR AROUND HIS COOKING SPACE WITH NEWSPAPERS. LET HIM WEAR A COOKING SMOCK OR APRON.

6. BE SURE TO LEAVE TIME FOR CLEAN UP BEFORE YOUR CHILD GETS TIRED. LET HIM HELP WITH SMALL THINGS SUCH AS WASHING UTENSILS, PICKING UP NEWSPAPERS, OR WASHING COUNTER TOPS.

Activity

How about working with your child on a recipe book of his favorite ingredients. Several simple recipes are included here.

PEANUT BUTTER AND JELLY SANDWICH

INGREDIENTS:

PEANUT BUTTER

JELLY

BREAD

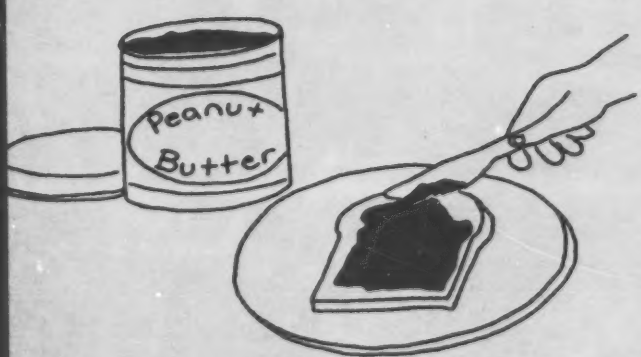
UTENSILS:

KNIFE

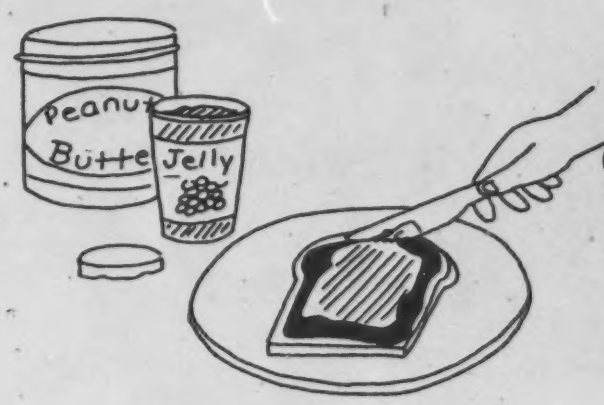
PLATE

1. PUT BREAD ON PLATE

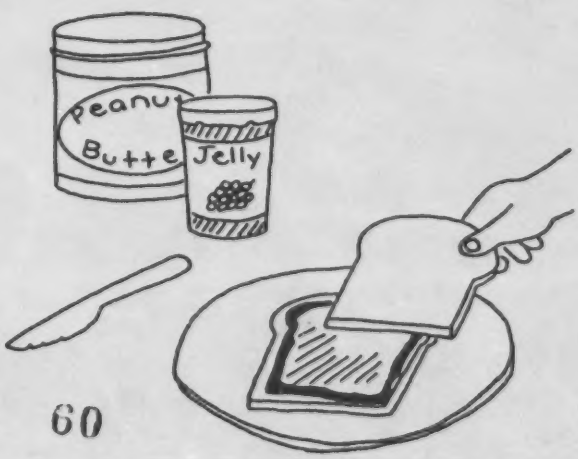
2. SPREAD ON PEANUT BUTTER WITH KNIFE



3. PUT JELLY ON TOP OF PEANUT BUTTER



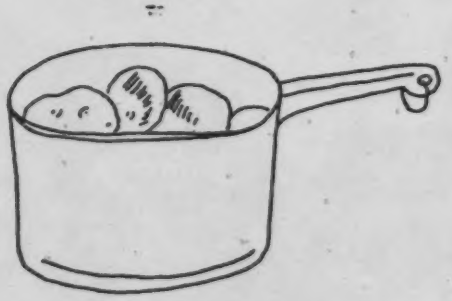
4. PLACE SLICE OF BREAD ON TOP



HOW TO COOK A VEGETABLE

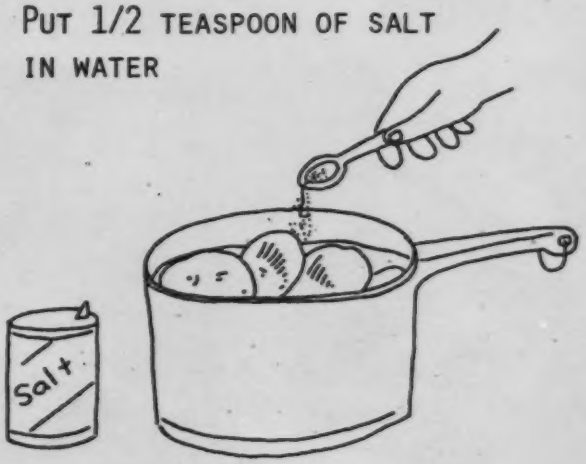
1. WASH VEGETABLE

2. PUT IN THE PAN

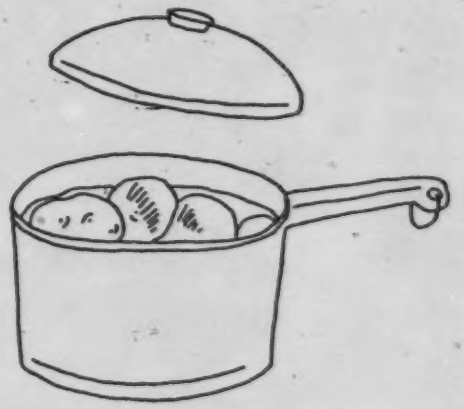


3. PUT ENOUGH WATER IN PAN TO COVER VEGETABLE

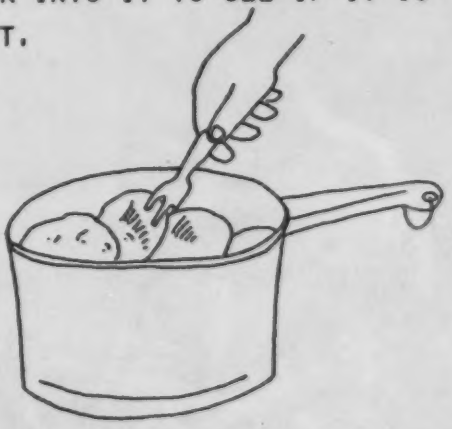
4. PUT 1/2 TEASPOON OF SALT IN WATER



5. PUT A LID ON PAN

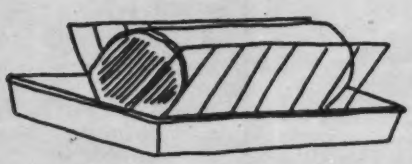


6. COOK UNTIL TENDER. STICK A FORK INTO IT TO SEE IF IT IS SOFT.

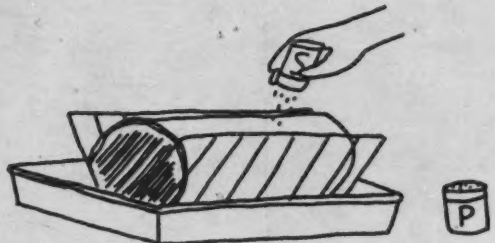


ROLLED ROAST BEEF

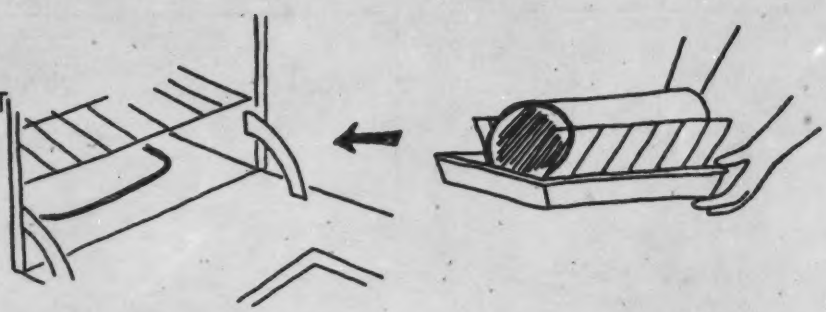
1. PUT ROAST IN PAN



2. SEASON WITH SALT AND PEPPER



3. PUT ROAST IN OVEN



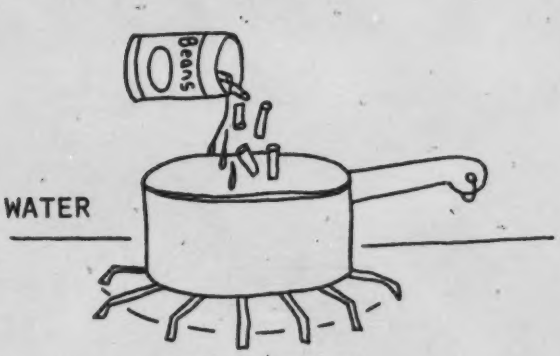
4. SET OVEN AT 200°

5. SET TIMER FOR ONE HOUR

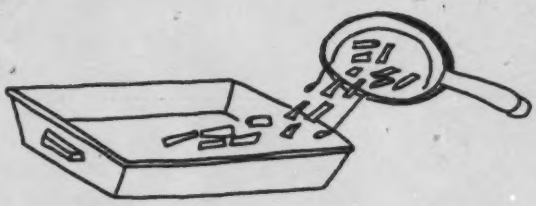
62

GREEN BEAN CASSEROLE

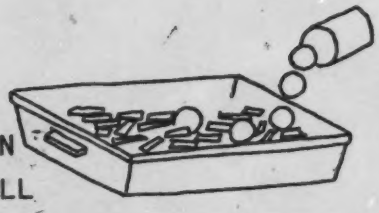
1. COOK 1 CAN OF BEANS IN WATER



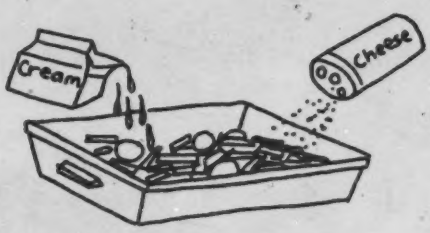
2. PUT BEANS IN CASSEROLE DISH



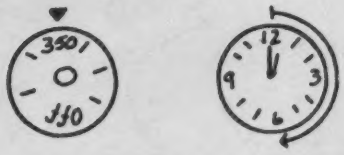
3. ADD CAN OF SMALL ONIONS



4. ADD 1/2 CUP CREAM AND SPRINKLE WITH GRATED CHEESE



5. COOK AT 350° FOR 1/2 HOUR

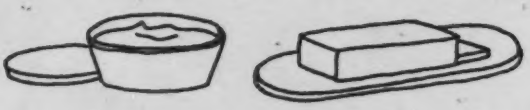


WHOLE GRAIN BREAD AND BUTTER

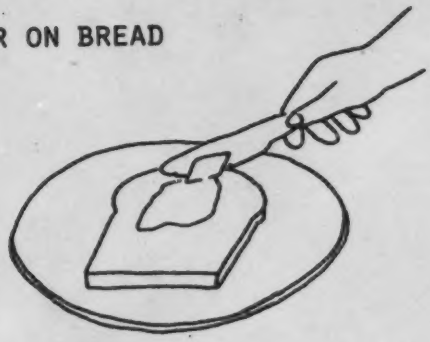
1. ONE SLICE OF WHOLE GRAIN BREAD

2. USE A KNIFE

3. BUTTER OR MARGARINE



4. SPREAD BUTTER ON BREAD



64

THE BOOKS LISTED BELOW WILL PROVIDE YOU WITH MORE INFORMATION ON HELPING YOUR CHILD ACHIEVE INDEPENDENCE IN THE ACTIVITIES OF DAILY LIVING.

A HANDICAPPED CHILD IN YOUR HOME
S/N 017-091-00189-9
SUPERINTENDENT OF DOCUMENTS
U.S. GOVERNMENT PRINTING OFFICE
WASHINGTON, D.C. 20402

DAILY LIVING SKILLS: A MANUAL FOR EDUCATING THE VISUALLY IMPAIRED STUDENT ($12.60)
STATE BOARD OF EDUCATION
160 NORTH FIRST ST.
SPRINGFIELD, IL 62177

SELF-HELP CLOTHING FOR HANDICAPPED CHILDREN
NATIONAL EASTER SEAL SOCIETY FOR CRIPPLED CHILDREN AND ADULTS
2023 W. OGDEN AVE.
CHICAGO, IL 60612

SON RISE BY
BARRY NEIL KAUFMANN ($8.98)
HARPER AND ROW
10 EAST 53RD ST.
NEW YORK, NY

TEACHING PARENTS TO TEACH BY
LILLE & TROHANIS ($11.95)
WALKER PUBLISHING CO.
720 FIFTH AVE.
NEW YORK, NY 10019

TEACHING YOUR DOWN SYNDROME INFANT: A GUIDE FOR PARENTS BY
MARCIA J. HANSON
TEACHING RESEARCH
EXCEPTIONAL CHILD RESEARCH PROGRAM
MONMOUTH, OR

TOILET TRAINING FOR THE RETARDED BY
FOXX AND AZRIN
RESEARCH PRESS
2621 N. MATTIS AVE.
CHAMPAIGN, IL 61820

TOYS FOR THE EARLY DEVELOPMENT OF THE YOUNG BLIND CHILD
STATE BOARD OF EDUCATION
ILLINOIS OFFICE OF EDUCATION
100 NORTH FIRST ST.
SPRINGFIELD, IL 62177

WHILE YOU'RE AT IT: 200 WAYS TO HELP YOUR CHILD LEARN WHILE YOU DO YOUR EVERYDAY WORK
NASSAU COUNTY BOARD OF COOPERATIVE EDUCATIONAL SERVICES
JERICHO, NY

Social Behaviors

SECTION IV
SOCIAL BEHAVIORS

BEING SOCIAL MEANS TO LIKE PEOPLE. A SOCIABLE PERSON LIKES TO:

BE WITH PEOPLE
TALK WITH PEOPLE
PLAY WITH PEOPLE
WORK WITH PEOPLE

OUR CHILDREN ARE SOCIAL. MOST CHILDREN LIKE TO TALK, PLAY AND WORK WITH OTHER PEOPLE. AS OUR CHILDREN GROW AND BECOME MORE SOCIAL, THEY LEARN NEW BEHAVIORS. A BEHAVIOR IS A WAY TO ACT. WHEN WE ARE BY OURSELVES, WE ACT ONE WAY. WHEN WE ARE WITH FRIENDS WE ACT SOMETIMES IN OTHER WAYS. IN THIS SECTION, WE ARE GOING TO TALK ABOUT HOW OUR CHILD ACTS WHEN HE IS WITH OTHER PEOPLE. WE WILL BE TALKING ABOUT CHILDREN'S SOCIAL BEHAVIORS, AND HOW OTHERS MAY REACT TO THE BEHAVIORS OF A CHILD WHO IS HANDICAPPED.

CHILDREN WITH GOOD SOCIAL BEHAVIORS HAVE GOOD MANNERS WHILE EATING. THEY DRESS PROPERLY ACCORDING TO THE WEATHER AND WHERE THEY ARE GOING. CHILDREN WITH GOOD SOCIAL BEHAVIORS KNOW HOW TO BE KIND AND CONSIDERATE TO OTHERS. THEY ARE FRIENDLY. THEY ALSO KNOW HOW TO SPEAK PROPERLY WHEN THEY NEED ANYTHING.

THE PURPOSE OF THIS SECTION IS TO HELP YOU, THE PARENT, DECIDE WHICH BEHAVIORS YOU WANT TO HELP YOUR CHILD LEARN. FIRST ANSWER THESE QUESTIONS:

1. WHAT KIND OF PEOPLE DOES YOUR CHILD TALK WITH, PLAY WITH, WORK WITH, AND STUDY WITH? (FRIENDS, ADULTS)

2. WHAT AGE ARE THE PEOPLE HE IS AROUND MOST OF THE TIME?

3. WHAT PLACES DOES HE GO TO THE MOST?

4. WHAT KIND OF PEOPLE DOES YOUR CHILD ENJOY BEING WITH?

NOW THAT YOU HAVE ANSWERED THESE, YOU WILL NEED TO DETERMINE WHICH SOCIAL BEHAVIORS YOU WILL WANT YOUR CHILD TO LEARN. LOOK AT THE NEXT SEVERAL PAGES. SOCIAL BEHAVIORS ARE LISTED FOR YOU TO CHOOSE FROM. YOUR CHILD'S BEHAVIORS WILL BE DIFFERENT AS HE IS WITH DIFFERENT PEOPLE. YOUR CHILD'S FRIENDS MAY NOT CARE ABOUT PROPER LANGUAGE OR ABOUT BEING QUIET. SOME ADULTS, ON THE OTHER HAND, EXPECT CHILDREN TO BE QUIET, TO LOOK CLEAN, AND TO BE POLITE, USING LANGUAGE LIKE "PLEASE" AND "THANK YOU."

IT IS VERY IMPORTANT FOR YOU TO HELP YOUR CHILD LEARN THE CORRECT SOCIAL BEHAVIORS. A PERSON WHO LOOKS AND BEHAVES PROPERLY IS MORE READILY ACCEPTED BY OTHERS. ASK YOURSELF, "WHO WOULD I PREFER TO MEET?" WOULD YOU LIKE TO MEET SOMEONE WHO IS FRIENDLY AND POLITE OR SOMEONE WHO IS RUDE AND USES BAD LANGUAGE? IF OUR CHILDREN ARE FRIENDLY, THEY WILL MAKE FRIENDS. IF THEY ARE POLITE AND KIND, PEOPLE WILL PROBABLY TREAT THEM THE SAME WAY.

COMMUNICATION

A SOCIAL BEHAVIOR THAT IS IMPORTANT IS COMMUNICATION. WE COMMUNICATE WHEN WE SPEAK. PEOPLE COMMUNICATE WITH US WHEN WE UNDERSTAND WHAT THEY SAY. THE FIRST THING OUR CHILDREN LEARN IS WHAT PARENTS MEAN WHEN THEY SAY "NO," "WAIT," OR "COME HERE." CHILDREN ARE EXPECTED TO RESPECT PEOPLE IN AUTHORITY SUCH AS THEIR TEACHERS AND SCHOOL PRINCIPAL. THEY WILL BE EXPECTED TO SPEAK POLITELY USING WORDS LIKE "PLEASE," "THANK YOU," AND "EXCUSE ME."

PARENTS CAN HELP THEIR CHILD LEARN WHEN TO SAY THE CORRECT THINGS. FOR EXAMPLE, IT IS NICE TO GREET OUR FRIENDS WITH "HELLO" OR "GOOD-BYE." WHAT DOES YOUR CHILD SAY WHEN HE IS INTRODUCED TO SOMEONE? THESE ARE WAYS OF COMMUNICATING.

DOES YOUR CHILD KNOW HOW TO LISTEN? IF YOU LISTEN TO YOUR CHILD, HE WILL LEARN TO LISTEN TOO. MANY TIMES A YOUNG CHILD IS EXCITED ABOUT SOMETHING HE DID. HE WANTS TO TELL US ABOUT IT. SOMETIMES HE TAKES TOO LONG. HE MAY FORGET PART OF HIS STORY. AS BUSY ADULTS, WE MIGHT STOP A CHILD FROM TALKING OR NOT PAY ATTENTION. THE CHILD BECOMES FRUSTRATED. HE LEARNS NOT TO LISTEN. TRY LISTENING TO YOUR CHILD TODAY. HE IN TURN MAY LEARN TO LISTEN TO YOU AND OTHERS.

HERE ARE SOME COMMUNICATION SKILLS YOU CAN PRACTICE WITH YOUR CHILD. CHECK THE LEFT-HAND COLUMN IF YOUR CHILD CAN DO IT. IF NOT -- WORK WITH YOUR CHILD. THEN CHECK THE BEHAVIOR WHEN YOU FEEL HE HAS LEARNED IT.

<u>COMMUNICATION BEHAVIORS</u>

_____ DO NOT SPEAK IN CLASS UNLESS TEACHER CALLS YOU.
_____ USE "PLEASE" AND "THANK YOU" WHEN SPEAKING TO OTHERS.
_____ SAYS HIS NAME IF SOMEONE ASKS.
_____ GREET ADULTS AND FRIENDS BY NAME.
_____ SHAKES HANDS PROPERLY.
_____ WHEN INTRODUCED, SAYS "HOW DO YOU DO?"
_____ KNOWS HOW TO INTRODUCE ANOTHER PERSON.
_____ KNOWS HOW TO ASK FOR HELP.
_____ KNOWS HOW TO OFFER HELP TO AN ADULT.
_____ KNOWS HOW TO OFFER HELP TO A FRIEND OR CLASSMATE.
_____ KNOWS HOW TO COMPLIMENT ANOTHER PERSON.

<u>MAKING CONVERSATION</u>

_____ PAYS ATTENTION TO THE PERSON SPEAKING.
_____ DOES NOT SHOUT TO OTHERS DURING A CONVERSATION.
_____ WAITS FOR THE OTHER PERSON TO FINISH BEFORE HE SPEAKS.
_____ MAKES PROPER COMMENTS IN A CONVERSATION WITH FRIENDS.
_____ MAKES PROPER COMMENTS IN A CONVERSATION WITH AN ADULT.
_____ IGNORES THE INTERRUPTIONS OF OTHERS IN A CONVERSATION.

Appearance

Appearance is important as a social behavior whether your child has communication skills or not. Appearance is what most people see first. Some people form their opinion about a person on his appearance So, a good appearance is especially important for a disabled person.

First, of all, a nice appearance consists of:

Clean Hair
Clean Nails
Clean and appropriate clothes
No body odor

The clothes your child wears should be appropriate for the specific event and appropriate for his age. It is sometimes important for children to wear clothing which is in style. Although the style of your child's clothes may not be important to you, it may be important to him, his classmates and his friends. Making friends is often difficult for a handicapped child since the handicap makes him different from other children. If his clothes are not in style, it makes him even more different. Then, it is that much harder to make friends.

Your child must also learn to dress appropriately for the occasion. He needs to know what types of clothing to wear for hot or cold weather or for rainy weather. He needs to know when to dress up with his best clothing and when to dress casually.

Here is an exercise to help your child learn to choose the proper clothing for different types of weather and different types of activities:

When your child gets up in the morning, discuss the weather with him. Is it cold? Warm? Hot? Rainy? Help

YOUR CHILD SELECT WHICH CLOTHES ARE CORRECT FOR THE WEATHER OUTSIDE. HERE ARE A FEW HINTS:

1. LET YOUR CHILD TELL YOU WHAT THE WEATHER IS LIKE. OR LET HIM CHOOSE FROM THE PICTURES ON THE NEXT PAGE. HE CAN POINT TO THE CORRECT ONE.

2. GIVE YOUR CHILD A CHOICE IN THE CLOTHES HE IS TO WEAR. ALLOW HIM TO MIX COLORS OR CHOOSE A SHIRT TO MATCH HIS JEANS.

3. TELL YOUR CHILD HE CHOSE WELL. SAY SOMETHING LIKE "THAT YELLOW SHIRT MATCHES YOUR BROWN PANTS NICELY."

4. TELL YOUR CHILD WHERE HE IS GOING. LET HIM TELL YOU WHICH OUTFIT IS APPROPRIATE.

5. ALLOW YOUR CHILDREN TO PLAY DRESS UP.

6. HAVE YOUR CHILD MATCH A SHIRT TO SOME PANTS BY COLOR. (SOME DEVELOPMENTALLY DISABLED CHILDREN ARE COLOR BLIND. IT IS IMPORTANT TO HAVE THIS TESTED. EVEN THOSE WHO ARE COLOR BLIND, HOWEVER, CAN LEARN TO MATCH DIFFERENT COLORS.)

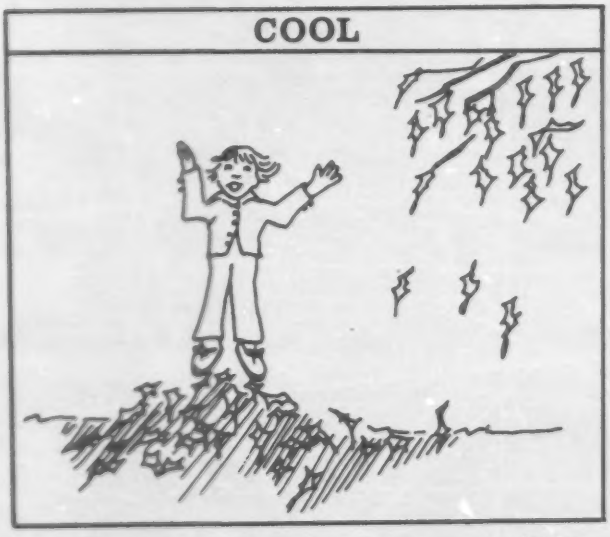
SUNNY, WARM

COLD, SNOW

RAINY

SUNNY, HOT

COOL



72

Appropriate Behavior

Our children are in many different situations each day. Each situation demands a different behavior. Social behaviors which differ according to the event is one of the most difficult things for your child to learn. The developmentally disabled child does not always learn easily by watching other people. Sometimes, we must create new ways for children to learn -- games, puppets, and even playing make believe parts.

Friends your child's own age are important. Your child will learn to share, take turns in play, and show respect for his friends. As your child grows up, he can take part in family talks, accept and give compliments, respect other's property and assist others. Games and sports involve some of these concepts. Following the rules for a game of basketball is like following the rules for getting along in a group. When something happens, talk about it with your child. Show him how his situation is the same as a game. For example, it is not good to fight in school if someone does something you don't like. It is not right to start a fight if your opponent in a basketball game scores a basket and you don't like it.

Activities to Learn Social Skills

Belonging to a group is a good way for your child to practice his social skills outside the home. Many communities have Boy and Girl Scout Troops for the youngster. Other agencies that provide good, wholesome group activities include Boys' and Girls' Clubs, YMCA's and your local Associations for Retarded Citizens and March of Dimes. Check with your local school or recreation department to learn what group programs are available for your child.

AN IMPORTANT COMMUNITY ACTIVITY FOR YOUR CHILD IS ATTENDING SPECTATOR EVENTS SUCH AS SPORTS, MOVIES, AND PLAYS. TELEVISION, HOME MOVIES, AND YOUR OWN PUPPET SHOWS CAN BE USED AT HOME TO LEARN THE APPROPRIATE BEHAVIORS NEEDED IN THE COMMUNITY. REMEMBER TO COMPLIMENT YOUR CHILD FOR "SITTING QUIETLY", OR "CLAPPING AND LAUGHING" OR TALKING AT APPROPRIATE TIMES. MOST LOCAL HIGH SCHOOLS AND COLLEGES HAVE SPORTS OR THEATER AND MUSICAL PRODUCTIONS WHICH YOU COULD ATTEND FREE OF CHARGE. YOUR LOCAL LIBRARY OR TRAVEL AGENCIES ALSO CAN BE GOOD RESOURCES FOR CHILDREN'S MOVIES OR TRAVEL LOGS. THIS WOULD BE BOTH FUN AND EDUCATIONAL FOR YOUR FAMILY AND CHILD.

EATING OUT IS A FAVORITE FAMILY ACTIVITY. IT IS THE BASIS FOR MANY COMMUNITY-BASED RECREATION AND SOCIAL PROGRAMS.

PRIOR TO THIS ACTIVITY, THERE ARE A FEW GENERAL GUIDELINES THAT YOU SHOULD CONSIDER.

1. PICK A FAMILY PLACE.

2. IF THERE IS A CHANCE THAT IT WILL BE CROWDED, MAKE RESERVATIONS SO AS TO AVOID HAVING TO WAIT.

3. PLAN ON IT BEING "SHORT AND SWEET" -- SAVE THE LEISURELY COFFEE WITH DESSERT MEAL FOR ANOTHER TIME -- WITH ADULTS ONLY.

PREPARING YOUR CHILD FOR THIS ACTIVITY BEGINS WITH YOUR OWN MEALTIME. TEACHING SUCH SKILLS AS TABLE MANNERS, PASSING FOOD, TALKING WITH OTHERS (WITHOUT A MOUTHFUL). PROVIDE A SETTING WHERE YOUR CHILD CAN OBSERVE AND PRACTICE WHAT HE NEEDS TO KNOW FOR EATING IN PUBLIC PLACES.

OLDER CHILDREN CAN LEARN ABOUT MANNERS, HOW TO ORDER FOR THEMSELVES, PROPER VOICE LEVELS AND USE OF UTENSILS.

Some Final Pointers

1. Remember, you are the model for your child in developing social skills. How you act will greatly influence how your child will act.

2. Experiences using puppets, dramatic play and other forms of play can help your child learn what is expected of him in social situations.

3. All children:

   -- Express their identity simply be recognizing and responding to their name.

   -- Receive a basic concept of "family" by identifying the other members of their own family.

   -- Develop a sense of security with their world through the five senses. Touch, taste, sight smell and sound tell them about their surroundings. The child knows to smell a flower rather than listen to it. He learns that living things must be treated with warmth, kindness and tenderness.

   -- Need love. The needs of handicapped children are no different from that of other children. Sometimes they need some extra assurance that they are loved. Don't hesitate to tell your child that you love him. Sometimes you don't even need to say it. You can show it with your smiles, or a simple hug. Both parents need to show their love, as your children will learn to show their love in return.

How Are Your Child's Social Skills?

Below is a list of different social behaviors. The behaviors are important in many situations. Your child may be:

IN CHURCH
IN SCHOOL
AT A FRIEND'S HOUSE
AT A MOVIE
WATCHING TELEVISION

No matter where he is, most of the behaviors listed below will be the same for your child. We have not tried to show you how your child should act in church. All churches are different. Homes where you visit are all different. You as the parent, should decide which of the behaviors you think your child should know. All of the behaviors may not apply.

Check off those behaviors your child already knows. You and his teacher can help him to learn those behaviors you have not checked off and consider important.

Social Behaviors in:

Play Activities

_____ Follows rules when playing a game
_____ Takes turns when playing a game
_____ Plays fair and hard when in competition
_____ Congratulates the winner if he loses
_____ Will share toys and play equipment

Communication

_____ Asks for help politely when he needs it
_____ Pays attention when a person is speaking
_____ Does not shout at others during a conversation
_____ Does not interrupt during a conversation
_____ Knows when not to speak loudly (movie, church)

Personal Interaction

_____ Looks others in the eye when greeting them
_____ Smiles when he meets an adult or a friend
_____ When introduced, shakes hands with person
_____ Helps others when asked

Recognition and Respect for Authority

_____ Obeys an adult who is in position of authority
_____ Obeys a friend or peer who is in a position of authority
_____ Knows and follows any rules (as in a classroom or Sunday school or at swimming pool)
_____ Knows and follows rules in absence of authority

Care and Respect for Property

_____ Takes care of his possessions, keeps things in order
_____ Asks permission to borrow another's property
_____ Returns property to another without damage

The following resources are included should you be interested in more information:

Baby Learning through Baby Play, A Parents Guide by
Ira J. Gordon
St. Martin's Press
175 Fifth Avenue
New York, NY 10010

By, For, and With Young Adults with Spina Bifida by
Betty Pieper
Spina Bifida Association of America
343 S. Dearborn #319
Chicago, IL 60604

Child Learning Through Child Play: Learning Activities for Two and Three Year Olds by
Ira J. Gordon, et. al.
St. Martin's Press
175 Fifth Avenue
New York, NY 10010

Living Freely: A Guide for Young People with a Handicap: Their Parents, Their Teachers and Professionals by
Sol Gordon, et. al.
Ed-U Press
123 Fourth St., NW
Charlottesville, VA 22901

PARENT/CHILD HOME STIMULATION MANUAL IIB:
BEHAVIORAL PRESCRIPTIVE GUIDE (SOCIAL)

AND

PARENT/CHILD HOME STIMULATION MANUAL IIA:
BEHAVIORAL PRESCRIPTIVE GUIDE IIA

DEPARTMENT OF SPECIAL EDUCATION
MARSHALLTOWN, IOWA

PARENT WORKSHOP MODULE

RESEARCH PRESS
2621 NORTH MATTIS AVENUE
CHAMPAIGN, IL 61820

PLAY TOGETHER: PARENTS AND BABIES BY
PHIL WILSON

UNITED CEREBRAL PALSY OF CENTRAL INDIANA
615 NORTH ALABAMA STREET
INDIANAPOLIS, IN 46204

78

Human Sexuality and Sex Education

SECTION V
HUMAN SEXUALITY AND SEX EDUCATION

In this section, we will discuss two very important things: human sexuality and sex education. When we say sexuality, we mean how we feel about ourselves as a male or a female. We can see how a girl feels about herself by the way she dresses, the games she plays, or the books she likes to look at. A boy who feels good about himself is happy with adults, and enjoys playing with his friends. The boy and the girl are not ashamed of their bodies or their feelings. They like being who they are. Our sexuality means:

- How we feel
- How we like ourselves
- What we think

When we say sex education, we mean teaching your child about the body and the physical aspects of sex: intercourse, reproduction and care of the body.

This section contains much information and some activities to share with your child. It will help your child to understand his feelings. We have tried not to emphasize a particular value system. You, as parents, are expected to choose what information you want to share with your child.

We will first talk about sexuality of the pre-school child, the elementary school child, and the teenager. Then we will talk about sex education for each of these groups of children.

Human Sexuality and the Preschool Child

Who should teach your child about himself and his body? How should we teach him? A child's feelings about himself are learned at home with his parents. You begin teaching

YOUR CHILD ABOUT HUMAN SEXUALITY AT BIRTH. THE CHILD WHO IS CUDDLED AND TREATED AFFECTIONATELY WILL FEEL ACCEPTED AND LOVED. IN TURN HE WILL KNOW HOW TO BE AFFECTIONATE.

THE PRESCHOOL CHILD IS INFLUENCED BY MANY THINGS HE SEES AND HEARS FROM HIS PARENTS, BROTHERS AND SISTERS. AS PARENTS, YOU WILL WANT TO STRESS HAPPY, POSITIVE FEELINGS. THESE ARE SOME OF THE THINGS A VERY YOUNG CHILD WILL LEARN.

MALE AND FEMALE ROLES

THE YOUNG CHILD LOVES HIS PARENTS. HE SEES THEM AS EXAMPLES OF WHAT THE MAN AND WOMAN SHOULD DO IN LIFE. DOES THE MOTHER OR THE FATHER COOK? DO BOTH PARENTS WORK? WHO DOES THE HOUSEWORK? DOES OLDER SISTER HELP WITH THE HOUSEWORK? DOES BROTHER HAVE ANY CHORES AROUND THE HOUSE? WHATEVER MALE AND FEMALE ROLES ARE AROUND THE HOUSE WILL BECOME PART OF THE CHILD'S SEXUALITY.

BODY IMAGE

THE FIRST FEELINGS A CHILD HAS ABOUT HIS BODY ARE LEARNED IN THE PRE-SCHOOL YEARS. WHEN YOUR CHILD WANTS TO NAME THE PARTS OF THE BODY, WHAT DO YOU TELL HIM? HOW DO YOU REFER TO BODILY FUNCTIONS? IN ORDER TO HELP YOUR CHILD DEVELOP A POSITIVE SELF-IMAGE ABOUT HIS BODY AND BODILY FUNCTIONS, HAVE HIM MAKE A ME BOOK. THE CHILD CAN DRAW PICTURES OR TELL YOU WHAT TO DRAW. WITH YOUR HELP HE CAN CUT PICTURES OUT OF MAGAZINES AND GLUE OR EVEN PAINT. A ME BOOK CAN INCLUDE:

A. A PICTURE OF ME
B. MY HEIGHT, WEIGHT AND THE WAY I LOOK
C. I LIKE THESE THINGS ABOUT MYSELF

D. THERE ARE A LOT OF THINGS I CAN DO
E. I LIVE AT _____
F. THIS IS MY FAMILY

YOUR CHILD WILL ENJOY SHARING HIS ME BOOK WITH HIS FRIENDS AND BROTHERS AND SISTERS.

AFFECTION

YOU CAN SET A GOOD EXAMPLE FOR YOUR CHILD BY SHOWING AFFECTION TO ALL MEMBERS OF THE FAMILY. YOUNG CHILDREN NEED AND WANT AFFECTION. TOUCHING, STROKING AND HUGGING A YOUNG CHILD WILL HELP HIM FEEL GOOD ABOUT HIMSELF. SOME CHILDREN RECEIVE A LOT OF AFFECTION FROM MOTHER. THEY WILL ALSO ENJOY A HUG OR A HANDSHAKE FROM DAD. SOME FATHERS WRESTLE WITH THEIR SONS A LITTLE AFTER THE EVENING MEAL. THIS PROVIDES PHSYCIAL TOUCH AS WELL AS SOME TIME SPENT TOGETHER. HOW MANY TIMES DO YOU AFFECTIONATELY TOUCH YOUR CHILD DURING THE DAY? WOULD YOU LIKE TO KEEP A RECORD? USE THE CHART ON THE NEXT PAGE TO DETERMINE HOW OFTEN AND WHAT TYPE OF AFFECTION YOU GIVE YOUR CHILD.

1. KEEP THE CHART WITH YOU OR HANG IT IN THE KITCHEN.
2. AS YOU GO THROUGH YOUR BUSY DAY, MARK THE APPROPRIATE BOX ON THE CHART.
3. AT THE END OF THE DAY, LOOK AT THE RESULTS.
4. ARE YOU SATISFIED WITH THE RESULTS?
5. IF NOT, WHAT CAN YOU DO TO CHANGE IT?

TO HELP TEACH YOUR CHILD PROPER WAYS TO SHOW AFFECTION AND HOW TO ACT IN PUBLIC, USE PUPPETS TO HELP THEM LEARN. IF EACH OF YOU HAS A PUPPET (MAKE ONE FROM AN OLD SOCK) HAVE THE CHILD'S PUPPET IMITATE THE WAY YOUR PUPPET ACTS.

AFFECTION CHART

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
HUG										
KISS										
LOVE PAT										
WRESTLE										
HANDSHAKE										

Human Sexuality and the Elementary School Child

Now let's talk about the child of elementary school age. Sometimes parents feel there is a "right time" to talk about sexuality and sexual identity, yet the feelings and questions of the child do not always correspond with the "right time." Being ready for "on the spot" questions and answers is a good approach to use. The elementary age child is becoming more aware of his feelings, sexual concepts and what other people think. The information below may give you a better idea.

Feelings

Feelings are things that all growing humans must learn to deal with, particularly the child who may not be able to express his ideas. Oftentimes your child may need help in figuring out what his feelings are. He may also need to know how to handle special feelings like anger or rejection (see section on mental health for handling feelings). If your child cannot talk about his feelings or needs help in discovering what types of feelings he has, try some of these ideas:

1. Help your child write or you can write for him the words he can think of that tell how he feels. Write down as many words as possible. Talk about the words. Offer reassurance. Correct wrong information.

2. Look at pictures in newspapers or magazines. Ask "What do you think is happening in this picture?" Discuss with your child his feelings, his behavior, and his friends (see pictures on the next page). Remember, <u>discuss</u> with your child. Don't <u>lecture</u>.

3. If the child still is not interested in talking have him act out how he feels -- hitting, crying, jumping for joy, smiling. If he acts out bad behavior, show him how to act it out properly as hitting a pillow instead of a person.

4. Let your child draw what he feels.

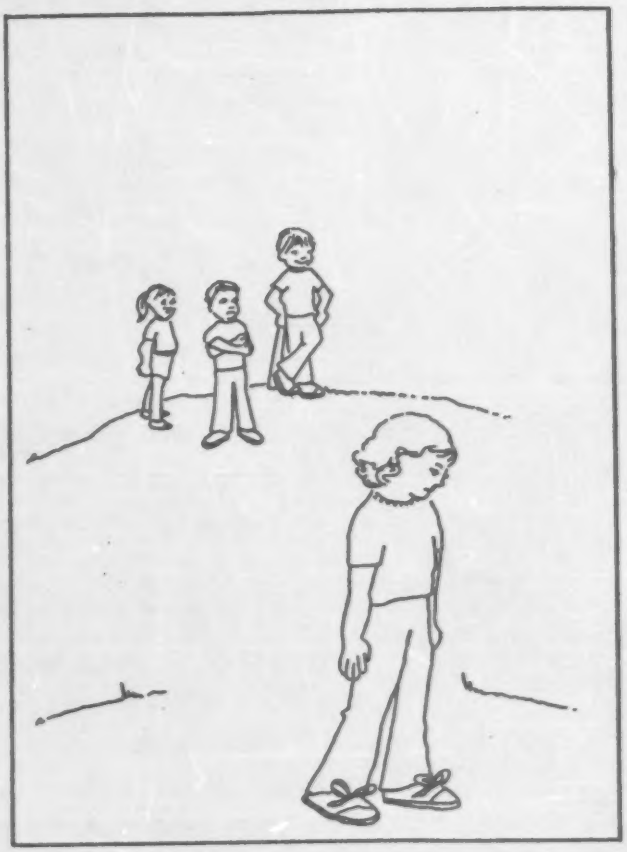
Acceptable Behavior in Public

Your child will learn at an early age which of his actions are acceptable in public. Others are permissable only in private. Discuss the following behaviors with your child and decide if they are acceptable in public or not:

1. Picking the nose
2. Scratching in private places
3. Spitting
4. Necking
5. Burping
6. Any others?

Body Image

As your child grows older, his image of his own body becomes very important. A good body image develops healthy sexual feelings. If your child is seen by a lot of adults -- teachers, doctors, nurses, psychologists -- be aware of how your child is treated. Many times these adults will talk about your child's disability in front of your child without regard for your child's feelings. The child may come to strongly dislike that part of his body that is disabled. You must help your child through feelings of frustration. Here are some ideas:



1. Touch the part of the body that is disabled. Encourage your child to rub cream or lotion on it if possible. You may do it for him.

2. Help your child find a disabled model whom he can imitate and talk about. This will help your child feel better about himself. Your child can identify with a good role model. You do <u>not</u> want the Six Million Dollar Man.

3. Talk about your child's body in positive words. Girls should learn things that make them feel feminine -- nice clean hair, perfume. Boys should learn a hobby that enhances their feeling about themselves. A hobby such as putting together models or collecting something allows them to do activities other children their age are doing.

Human Sexuality and the Teen-Ager

Dealing with the sexuality of adolescents is a very difficult thing to do. Your disabled child has the same feelings as the normal teen-ager. Parents must handle children this age very honestly and warmly. Patience is a necessity. All parents of teenagers have one thing in common -- anxiety. This is very natural. You can best prepare yourself by:

1. Having a sense of humor about the subject.

2. Learn the facts so you are confident in what you are discussing with your child. Name body parts properly.

3. Be comfortable with the subject of sex. Help your child develop positive sexual behavior. Help him develop his own values.

4. BE HONEST WITH YOURSELF AND YOUR CHILDREN.

TEENAGERS NEED HELP IN SEVERAL THINGS TO DEVELOP THEIR OWN SEXUALITY: FEELINGS, VALUE SYSTEMS, BODY IMAGE AND INTERPERSONAL RELATIONS. LET'S TALK ABOUT EACH ONE SEPARATELY.

FEELINGS

THERE ARE CERTAIN IDEAS ABOUT FEELINGS WHICH DISABLED TEENAGERS SHOULD BECOME FAMILIAR WITH:

1. MIXED FEELINGS ABOUT HIMSELF ACCOMPANY CHANGES IN PHYSICAL GROWTH.

2. WANTING TO BE INDEPENDENT IS NORMAL, BUT WILL CREATE TENSIONS WITHIN THE FAMILY.

3. FEELINGS ABOUT HIMSELF ARE USUALLY REFLECTED IN HOW ONE ACTS TOWARDS OTHERS.

4. FEELINGS ABOUT SEXUALITY ARE USUALLY REFLECTED IN HOW ONE BEHAVES TOWARDS PERSONS OF THE SAME SEX AND PERSONS OF THE OPPOSITE SEX.

THE BEST WAY TO INSURE THAT YOUR TEENAGER UNDERSTANDS HIS FEELINGS AND CAN DEAL WITH THEM IS THROUGH AN HONEST DISCUSSION. IF YOU HAVE DIFFICULTY APPROACHING YOUR CHILD SOME OF THE FOLLOWING QUESTIONS MAY PROVIDE SOME IDEAS. YOU COULD TRY ASKING YOUR CHILD:

1. WHAT POSITIVE THINGS DO YOU HAVE THAT CONTRIBUTE TO YOUR SEXUALITY?

2. HOW DO YOU FEEL WHEN YOU HAVE ACCOMPLISHED SOMETHING YOU REALLY WANTED TO DO? HOW DO YOU FEEL WHEN YOU FAIL?

3. WHAT SPECIFIC PROBLEM DO YOU HAVE IN BECOMING MORE INDEPENDENT?

Value Systems

We, as parents, hope that by the time our children reach their teens, their values are formed. Though this may be the case, peer pressure, confused feelings and a changing body contribute to mixing up your child's beliefs. The teenage years is the time when parents must be positive and supportive. Offering support does not mean giving in to your child. Do not compromise your own values. It does mean supporting your child whenever he makes a correct decision. The following activity may help your child clarify his own value system:

1. Have your child list or tell you the things he likes about himself.

2. Have your child tell you the things he likes about other people -- his friends.

3. Have your child tell you what he wants to do in life.

Your teenager will develop a value system by receiving honest feedback, especially from persons who are not disabled.

Body Image

As mentioned before in this section, parents must be continually conscious of the child's image of his own body. It very strongly affects his attitude and sexual feelings. A positive role model is very necessary for a teenager. The model should be a person who is disabled. The teenager could, if he chooses, pattern his behavior or attitudes after such a person.

Interpersonal Relationships

The interpersonal relations of most concern to the teenager are those of his friends and family. Especially in his teenager years should you talk with your child and expect the child to communicate with you.
Some concepts the teenager should learn are:

1. Families change and grow with the children.

2. Each member of the family has a responsibility to the family.

The following activities may help clarify to your child these ideas:

1. Allow the child to play the part of the parent. The parentshould play the role of the teenager. Act out situations which may be a problem for both -- such as dating, allowance.

2. If a tape recorder is available, have your child talk about his role in the family. Does he see himself as an important member of the family? Why or why not? If a tape recorder is not available, your child may choose to draw or write.

Dating

Dating and showing affection for the opposite sex are issues you and your child will eventually have to deal with. Your child will want to have social relations like those he sees around him. Many schools, Associations for the Retarded and recreation programs offer activities for developmentally disabled teenagers. Your child can have friends and learn how to act with members of the

OPPOSITE SEX. YOUR EXPECTATIONS FOR DATING BEHAVIOR SHOULD BE THE SAME FOR YOUR DEVELOPMENTALLY DISABLED CHILD AS FOR YOUR OTHER CHILDREN. YOU AS A PARENT MUST SET LIMITS. YOU AND YOUR CHILD SHOULD TALK ABOUT GUIDELINES AND DETERMINE RULES FOR DATING.

THERE ARE CERTAIN THINGS YOU WILL WANT TO HELP YOUR CHILD WITH TO PREPARE HIM FOR DATING AND TO HELP REDUCE HIS ANXIETY:

1. LET YOUR CHILD MAKE A LIST OF THE THINGS HE ADMIRES IN A MEMBER OF THE OPPOSITE SEX. THIS WILL HELP CLARIFY FOR YOUR CHILD THE KIND OF PERSON HE WOULD LIKE TO DATE. IT WILL REMIND HIM OF THE VALUES HE HAS SET FOR HIMSELF.

2. HELP YOUR CHILD ACT OUT HOW HE WOULD BE ON A DATE. THIS CAN INCLUDE INTRODUCTIONS AND GREETINGS TO FRIENDS. PREPARE YOUR CHILD FOR THE FACT THAT HE WILL BE REJECTED AT TIMES. HOW WILL HE DEAL WITH HIS FEELINGS? BE SURE TO INCLUDE AS PART OF THE ROLE PLAYING SOME BEHAVIORS IF YOUR CHILD SHOULD NEED TO ASK FOR HELP OR INFORMATION.

3. HELP YOUR CHILD DEVELOP A LIST OF GUIDELINES FOR BEHAVIOR IN THE DATING PROCESS. YOU CAN INCLUDE:

   FRIENDSHIP
   FLIRTING
   DATING
   PUPPY LOVE
   PARTIES
   DRESS

   CAN YOU THINK OF THE PROBLEMS RELATED TO THESE? CAN YOUR TEENAGER LIST THE ADVANTAGES AND FUN INVOLVED?

Sex Education

Sexuality, then as we have viewed it, deals with your child's attitude and feelings about himself as a person. Helping your child deal with his feelings is one part. The second part is proper education about sex, the body and reproduction. This is sex education. Let's talk about sex education first of the preschooler, then the elementary school child, and next the adolescent.

With the preschool child, their questions about sex are a matter of curiosity and wanting to know things. Little children learn best through pictures, story-telling and by demonstration. Young children will enjoy a story about the birth of animals or the story of a family who have a new baby. All their questions should be answered honestly and frankly. Also, at such a young age, children should learn respect for their body. This is best done by example and teaching proper bodily care.

The older elementary school child will want to know facts about his body and the physical changes before it happens. There are dolls and books. These are good items to help the parent teach the facts of life. However, the parent should be the primary source of information. Honest, frank discussion is the best source for the child to learn.

The teenager who is disabled will need more than information from just the parent. A family doctor, representative from Planned Parenthood, a school counselor or teacher might help. The teenager may not feel comfortable talking about sex with you, the parent. Information on venereal disease and contraception can be read. But it may be more helpful to have an adult there to answer questions. The following ideas must be taught to children:

PRESCHOOL CHILD

1. PARTS OF THE HUMAN BODY
2. NAMES OF BODY PARTS
3. FUNCTIONS OF BODY PARTS RELATED TO DAILY FUNCTIONING
4. IT TAKES A MOTHER AND A FATHER TO MAKE A BABY (BOTH ANIMAL AND HUMAN)

ELEMENTARY SCHOOL CHILD

1. MALE AND FEMALE ANATOMIES
2. FACTS ON HUMAN REPRODUCTION
3. MENSTRUATION/NOCTURNAL EMISSIONS
4. MASTURBATION
5. PREGNANCY

TEENAGER

1. CONTRACEPTION
2. INFORMATION ON VENEREAL DISEASE
3. RELATIONSHIPS WITH MEMBERS OF THE OPPOSITE SEX AND THE SAME SEX
4. THEIR DISABILITY AND SEX
5. SELF RESPECT AND RESPECT FOR OTHERS
6. GENETIC COUNSELING

ONE ANXIETY FOR THE TEENAGER AND PROBABLY FOR YOU THE PARENT, IS SEX AND YOUR CHILD'S DISABILITY. THE DOCTOR OR SCHOOL COUNSELOR COULD ANSWER YOUR CHILD'S QUESTIONS FRANKLY AND OBJECTIVELY.

YOU AND YOUR CHILD MAY HAVE FEAR FOR YOUR CHILD'S OFFSPRING. IF MY DAUGHTER GETS PREGNANT, WILL HER CHILD BE DISABLED? IF MY SON HAS A CHILD, WILL THAT CHILD HAVE A NORMAL LIFE? A GENETIC COUNSELOR CAN ANSWER THESE QUESTIONS. A LOCAL DOCTOR, HOSPITAL OR PARENT ASSOCIATION (AS THE ASSOCIATION FOR RETARDED CITIZENS, UNITED CEREBRAL PALSY OR DEVELOPMENTAL DISABILITY COUNCIL) CAN GIVE YOU THE NAMES OF THOSE PERSONS WHERE YOU LIVE WHO ARE TRAINED AS GENETIC COUNSELORS.

WELL, YOU HAVE A DIFFICULT JOB AHEAD OF YOU -- PREPARING YOUR CHILD FOR HIS FUTURE! HUMAN SEXUALITY AND SEX EDUCATION ARE TWO EXTREMELY IMPORTANT AREAS IN WHICH YOU MUST FEEL COMFORTABLE. BE ABLE TO DISCUSS CONCEPTS FRANKLY WITH YOUR CHILD. THE FOLLOWING QUESTIONS WILL GIVE YOU AN IDEA OF SOME OF THE QUESTIONS YOUR CHILD WILL ASK. READ THROUGH THEM. THEN PREPARE ANSWERS AND DISCUSSIONS FOR YOUR CHILD.

1. HOW AM I DIFFERENT FROM OTHERS?

2. SALLY SAYS SHE'S ADOPTED. WHAT DOES THAT MEAN?

3. I WORRY A LOT ABOUT MYSELF. DO OTHER PEOPLE WORRY AS MUCH AS I DO?

4. WHY AM I DIFFERENT?

5. WHY WAS I BORN HANDICAPPED?

6. CAN A GIRL HAVE INTERCOURSE AND NOT GET PREGNANT?

7. What does a man expect of his wife sexually and vice versa?

8. Can either sex carry a venereal disease?

9. What are the symptoms of syphillis?

10. Is it all right for a 15 year-old to use tampons?

11. What causes an erection in the boys?

12. Can boys be virgins?

13. What causes a baby to be premature?

14. Can you get pregnant from kissing?

15. What does menstruation have to do with reproduction?

16. Is there any safe time when you can have intercourse and not get pregnant?

17. If you use a "rubber" can the girl ever get pregnant?

18. What are the symptoms of pregnancy and when do they occur? Can you be pregnant and still have your periods?

19. What is a miscarriage and why does it happen?

20. Why was I born disabled? How am I similar to others?

21. How much necking is permissible without being offensive to the girl?

22. How does a boy break off a relationship with a girl when she wants a more serious relationship?

23. What is love? What is sex? What does a girl feel like?

30. Is it all right for a boy to rub his penis on a girl?

25. What do you do during intercourse?

26. What can you do when a guy wants to "make out" and you don't want to?

27. Why do boys want to go steady and then get too serious?

28. What is a soul kiss?

29. Why do people get married and then divorced? What do you do when you know your family has a record of divorce and you are afraid that the same thing might happen to you?

30. What are some of the various methods of birth control? What is a condom? What types of contraceptives are there?

31. Why do people have to be married to have babies?

(The questions above were reprinted from Sex Education and Family Life for Visually Handicapped Children and Youth: A Resource Guide, 1975. Copyright © Sex Information and Education Council of the United States, Inc., New York, N.Y., and the American Foundation for the Blind, New York, N.Y.)

A DEAF ADULT SPEAKS OUT BY
L.M. JACOBS
GALLAUDET PRESS
FLORIDA VE. & 7TH ST. NE
WASHINGTON, D.C.

FACTS ABOUT SEX FOR EXCEPTIONAL YOUTH BY
SOL GORDON
THE JOHN DAY CO.
HARPER & ROW PUBLISHERS
SCRANTON, PA 18512

GUIDELINES FOR TRAINING IN SEXUALITY AND THE MENTALLY HANDICAPPED BY
W. KEMPTON & R. FOREMAN
PLANNED PARENTHOOD ASSOC.
1220 SAMPSON ST.
PHILADELPHIA, PA 18512

LET THERE BE LOVE: SEX AND THE HANDICAPPED BY
G. ENBY
TAPLINGER PUBLISHING CO.
200 PARK AVE. SOUTH
NEW YORK, NY 10003

LOVE, SEX AND BIRTH CONTROL FOR THE MENTALLY RETARDED
ED-U PRESS
123 FOURTH ST., NW
CHARLOTTESVILLE, VA 22901

LOVE, SEX AND BIRTH CONTROL FOR THE MENTALLY RETARDED BY
W. KEMPTON, ET.AL.
PLANNED PARENTHOOD FEDERATION OF AMERICA, INC.
810 SEVENTH AVE.
NEW YORK, NY 10019

SEXUAL OPTIONS FOR PARAPLEGICS AND QUADRAPLEGICS BY
MOONEY, ET.AL.
LITTLE BROWN & CO.
34 BEACON ST.
BOSTON, MA 02106

TEACHING CONCEPTS OF SEXUAL DEVELOPMENT TO THE DEVELOPMENTALLY DISABLED: A GUIDE FOR PARENTS, TEACHERS AND PROFESSIONALS BY
FISCHER, ET.AL.
J.F.K. CHILD DEVELOPMENT CENTER
UNIVERSITY OF COLORADO
DENVER, CO

A TEACHER'S GUIDE TO SEX EDUCATION FOR PERSONS WITH LEARNING DISABILITIES BY
KEMPTON
DUXBURY PRESS
6 BOUND BROOK COURT
N. SCITUATE, MA 02060

Human Sexuality/Sex Education

The following items are specifically for children and adolescents on facts about sex. They are available from:

Ed-U Press
123 Fourth St., NW
Charlottesville, VA 22901

You Would If You Loved Me by Sol Gordon ($1.25), 1979

Facts About Sex For Today's Youth by Sol Gordon ($2.59), 1978

Facts About V.D. For Today's Youth by Sol Gordon ($2.95), 1979

Ten Heavy Facts About Sex (Comic Book) ($1.45)

V.D. Claptrap (Comic Book ($1.45)

Protect Yourself From Becoming an Unwanted Parent (Comic Book) ($1.45)

Did the Sun Shine Before You Were Born? (A sex primer for ages 3-7) ($2.95)

Safety

SECTION VI

SAFETY

It happens all the time! You're at home in the kitchen and a knife slips. Or your child falls on the stairs. The baby touches a hot stove. Yes, we live in a dangerous world! As parents, you know about accidents our children could have. Could we have prevented some of them? Children are so curious. They are not aware of danger. So, they put a pill in their mouth; eat paint from the wall, pick up a razor. The list could go on and on. The normal child and the handicapped child have the same need -- to discover new things and to learn. Sometimes a discovery leads to danger. We must be ready for an accident.

This section will talk about safety. What can you, the parents, do to make your home safe? What should you know if your child is hurt? Prevention is the cure. But it takes time, patience and a little planning.

There are a number of things you can do for your handicapped child to insure his safety. These include such things as:

1. First Aid Skills
2. Emergency Telephone Numbers
3. Make your home safe
4. Safety in the car

You must be alert to the physical conditions of your child at all times. Examine the child's body carefully as you help to dress or to bathe him. Look for bruises, scratches or insect bites. The following list will tell you some things to look for:

_____ BLEEDING
_____ BEING VERY, VERY TIRED
_____ NOT BEING HUNGRY
_____ EYES THAT STARE AND DON'T LOOK AT YOU
_____ LIMPING
_____ NOT USING AN ARM OR A LEG

SOME CHILDREN WILL NOT COMPLAIN. SOME WILL BE AFRAID TO SAY THEY HURT. SOME MAY NOT BE ABLE TO TELL YOU THEY HURT. LOOK AT YOUR CHILD'S FACE IF YOU THINK HE IS IN PAIN. ALWAYS LISTEN TO YOUR CHILD'S COMPLAINT OR MOAN.

FIRST AID

SOME OF THE CHILDREN'S PROBLEMS ARE MINOR. YOU CAN TAKE CARE OF THEM EASILY. OTHER INJURIES MAY REQUIRE FIRST AID. HERE ARE SOME OF THE ACTIONS YOU MAY NEED TO TAKE:

BAD BLEEDING

1. STOP THE BLEEDING. GRAB A CLOTH AND PRESS HARD ON THE WOUND.

   - OR -

2. USE YOUR HAND. PRESS ON THE PLACE THAT IS BLEEDING.

   - OR -

3. PUT BANDAGES OVER THE WOUND. TIE THEM TIGHTLY IN PLACE WITH ANOTHER BANDAGE.

PRESS CLOTH AGAINST WOUND

PRESS HAND AGAINST WOUND

TIE BANDAGE AROUND WOUND

Poisons

Children may eat or drink a poison that will hurt them. Some poisons are:

Bug killer
Rat poison
Medicine
Lighter fluid

1. If the child is awake give him milk or water. This will make the poison thin!

2. DO NOT give anything if the person is not awake.

3. Cans or bottles with poison in them tell on the label what to do.

Read the label.
Follow directions.
Call for help.

Know who to call in your heighborhood for poison victims. Write down the name and number on the sheet at the end of this section.

Lead Poisoning

Lead is in paint. It is on windowsills or peeling off walls. Little specks of it may fall from the ceiling and get in food. Lead kills children. If your home has peeling paint:

Sweep it up every day
Scrape it off
Paint again

SOMEONE WITH LEAD POISONING WILL FEEL VERY BAD. THEY WILL HAVE:

_____ PAIN IN STOMACH
_____ THROW UP
_____ VERY SLEEPY
_____ WILL NOT EAT
_____ CAN'T GO TO THE BATHROOM

ACT FAST

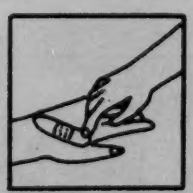
THREE KINDS OF CASES REQUIRE FAST ACTION. YOU COULD SAVE SOMEONE'S LIFE. THESE 3 CASES ARE

BAD BLEEDING
NO BREATHING
POISONS

BE PREPARED TO ACT FAST.

CUTS AND SCRATCHES

1. LET THE CUT BLEED A LITTLE.
2. WASH IT OFF WITH SOAP AND WATER.
3. PUT A BAND AID ON IT.



104

Burns

Put burn in cold water or put ice on it. DO NOT put cream or medicine on the burn.

Blisters

1. Wash blister with soap and water
2. Clean needle with fire or alcohol.
3. Push needle into the side of the blister.
4. Press on the blister to drain it.
5. Cover it with a bandage.

Insect Bite

Bites from certain insects can be very dangerous -- These insects are:

Brown recluse
Black widow
Scorpion
Tick

Learn what these bugs look like and be very careful! Here is what you should do for a bite:

1. If possible, tie a string next to the bite. Tie it tight enough to stop the blood under the skin.
2. Put ice on the bite.

3. Take string off after 30 minutes.

4. Keep the part of the body with the bite (like an arm or a leg) lower than the rest of the body.

5. Take the person for medical care. The person should move as LITTLE as possible.

Bites of Rats or Other Animals

1. Wash bite in running water. Use soap to wash it.

2. Cover bite with a clean bandage.

3. Get medical help.

Nosebleed

1. Put cold cloths over nose to stop bleeding

- or -

2. Pinch nose shut very easily.

Most nose bleeds will stop in a minute or two. If bleeding continues, get medical help.

Emergency Telephone Numbers

If there is a drastic accident and you need help, what will you do? Keep a list of telephone numbers on a wall or table by the telephone. You should be able to get to it easily.

THESE NUMBERS INCLUDE: YOUR DOCTOR, FIRE, POLICE, AMBULANCE, POISON CONTROL AND OTHERS YOU THINK YOU MIGHT NEED. AT THE END OF THIS SECTION THERE IS A TEAR OUT SHEET WHICH YOU CAN USE. BE SURE TO PLACE IT WHERE IT IS AVAILABLE!

SAFETY IN THE HOME

IT IS REMARKABLE HOW MANY LITTLE FINGERS FIND THINGS THAT COULD BE DANGEROUS! THIS IS WHERE PREVENTION COMES IN. YOU CAN PREVENT SOME ACCIDENTS BY TAKING A SAFETY CHECK OF YOUR HOME. THIS IS A GOOD ACTIVITY FOR THE WHOLE FAMILY. GO THROUGH YOUR HOUSE, ROOM BY ROOM. CHECK OFF THE ITEMS LISTED BELOW TO INSURE YOUR HOME IS SAFE.

	YES	NO
SMOKING		
1. ARE MATCHES AND LIGHTERS PUT OUT OF REACH AND SIGHT OF SMALL CHILDREN?	____	____
2. ARE THERE PLENTY OF LARGE, DEEP ASH TRAYS?	____	____
3. ARE BEDROOMS FREE OF ASH TRAYS TO DISCOURAGE SMOKING IN BED?	____	____
COOKING		
1. IS KITCHEN RANGE, OVEN, AND HOOD AREA FREE OF GREASE?	____	____
2. IS STOVE AWAY FROM CURTAINS, FURNITURE AND WALL DECORATIONS?	____	____
3. DOES KITCHEN CONTAIN A FIRE EXTINGUISHER?	____	____
4. DOES FAMILY KNOW HOW TO OPERATE FIRE EXTINGUISHER?	____	____

	YES	NO
ELECTRICITY		
1. Are worn appliance and extension cords replaced as soon as they are found?	____	____
2. Are irons and other kitchen appliances (can openers, toasters, etc.) disconnected when not in use?	____	____
3. Are electric appliances, heaters, radios, etc., away from bathtubs, sinks, and pools?	____	____
HOUSEKEEPING		
1. Is garbage cleaned out of:		
A. attic?	____	____
B. basement?	____	____
C. Closets?	____	____
D. Garage?	____	____
E. Yard?	____	____
2. Are ash trays emptied into metal containers?	____	____
3. Are oily rags hung up to air and are oily rags kept in closed metal containers?	____	____
4. Is area under and behind refrigerator cleaned periodically to keep motor and coils free of lint, dust and grease?	____	____
GENERAL		
1. Is emergency telephone number posted on or near all telephones?	____	____

	YES	NO
2. Is the home address also posted on or near all telephones?	____	____
3. Are babysitters kept informed as to how to reach parents?	____	____
4. Is house number readily visible from street?	____	____
5. Are medications properly stored out of children's reach?	____	____

Safety Outside the House

_____ Keep children out of way when using power lawn mower, clippers, saws, axes, etc.

_____ Watch out when children play with ropes -- tying up the "bad guy".

_____ Caution children about playing in empty refrigerators.

_____ Be aware of the dangers of plastic covers over the head, causing suffocation.

_____ In automobiles, teach children to buckle the seat belts. Mothers need to place infants in "car carriers" in front with head toward the dashboard and buckled in securely.

_____ Children need to obey traffic singals from lights or persons directing traffic.

_____ Young children should hold hands of adults and/or other children crossing the street.

_____ Warn children not to play in the street or to dart out between cars to cross or get a ball.

_____ Teach children to identify poison plants such as poison ivy, poison oak and the painful itch and rash that results.

_____ ON ESCALATORS, HOLD CHILD'S HAND.

_____ DEVELOP A "SAFE HOME PROGRAM" IN THE NEIGHBORHOOD. THIS SHOWS A LOGO OR SIGN ON THE DOOR/WINDOW OF A HOUSE, WHERE AN ADULT WILL RESPOND TO A KNOCK OF A CHILD WHO MAY BE ACCOSTED BY A STRANGER. THIS MAY BE DEVELOPED BY A NEIGHBORHOOD GROUP SUCH AS THE GIRL SCOUTS, P.T.A., 4-H CLUB, OR SIMILAR ORGANIZATIONS.

A GOOD ACTIVITY TO HELP YOUR CHILD UNDERSTAND SAFETY MIGHT BE TO MAKE A SAFETY BOOK.

HAVE HIM PUT TOGETHER HIS OWN SAFETY BOOK.

1. CUT OUT PICTURES THAT DEPICT SAFETY PRECAUTIONS OR SAFETY HAZARDS.

2. DRAW CARTOONS ABOUT SAFETY.

3. INCLUDE A PAGE WITH EMERGENCY NUMBERS (A HELP LIST, ONE BY TELEPHONE ALSO):

   POLICE
   FIRE DEPARTMENT
   NEIGHBOR/RELATIVE
   HOSPITAL
   DOCTOR

4. HAVE YOUR CHILD DEVELOP A LIST WITH PICTURES OF SAFETY GUIDES FOR HIMSELF:

   -- TOYS PUT AWAY
   -- AVOIDING SHARP OBJECTS
   -- CAUTION ON SLIPPERY SURFACES
   -- DANGERS TO AVOID (FALLS, BURNS, ETC.)
   -- FIRE PROCEDURES (HOW TO GET OUT OF THE HOUSE)
   -- BASIC FIRST AID

5. LISTS AND PICTURES OF POISONS TO AVOID. THERE ARE MANY DRUGS, COSMETICS, MEDICATIONS, POISONS AND CHEMICALS WHICH SHOULD BE STORED AWAY AND MARKED WITH SKULL AND CROSSBONES OR SOME SIGN OF DANGER.

TEACHING RULES

YOUR CHILD NEEDS SIMPLE, CLEAR-CUT SAFETY RULES: NO RUNNING INTO THE STREET. SIT QUIETLY IN THE CAR. NEVER PLAY WITH MATCHES. HOLD MOTHER'S HAND WHEN WE CROSS THE STREET. NO TEACHING IS MORE THAN TELLING A CHILD WHAT TO DO. SHOW HIM HOW. TALKING ABOUT IT IS IMPORTANT.

TO LEARN SIMPLE RULES WILL VARY FROM CHILD TO CHILD. YOU MAY NEED TO SHOW AND TELL REPEATEDLY BEFORE HE CAN UNDERSTAND AND FOLLOW THROUGH. IN ANY CASE, IT IS IMPORTANT TO BE PATIENT -- AND TO BE CLEAR AND CONSISTENT -- IN YOUR DEMANDS AND EXPECTATIONS. IT IS EASIER TO BE CONSISTENT ABOUT RULES, AND EASIER TO TEACH THEM, WHEN THERE ARE NOT TOO MANY.

SAFETY IN OUR HOME CAN BE ACCOMPLISHED EASILY. ALL IT TAKES IS A LITTLE EXTRA TIME AND EFFORT. OUR CHILDREN ARE PRECIOUS. WE LOVE THEM. WE MUST ALSO PROTECT THEM.

EMERGENCY NUMBERS

CLINIC:

DOCTOR:

FIRE DEPARTMENT:

POLICE:

AMBULANCE:

POISON CONTROL:

RESCUE SQUAD:

TRABAJANDO CON SU HIJO: SUGERENCIAS PARA LOS PADRES DEL NIÑO INCAPACITADO EN EL DESARROLLO

Karen B. Chinn (Editora)
Peter J. Verhoven, Director del Proyecto

Joseph P. Kennedy, Jr. Foundation
1701 K Street, N.W. Suite 205
Washington, D.C. 20006

PERSONAL DEL PROYECTO DE EDUCACION FAMILIAR

Eunice Kennedy Shriver
Joseph P. Kennedy, Jr.
Foundation

Elizabeth Schoenfeld
Developmental Disabilities
Region III
(Monitor del Proyector)

Dr. Peter J. Verhoven: Director del Proyecto
Karen B. Chinn: Coordinador del Proyecto
Special Education and Rehabilitation Systems: Subcontratista

El material presentado en este documento fue preparado conforme a una concesión (#50-P-15607/3) de los Servicios de la Oficina de Desarrollo Humano de los Estados Unidos, Departamento de Salud, Educación y Bienestar (III Región, Oficina de Incapacidades en el Desarrollo). Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las opiniones o la política de la Oficina de Desarrollo Humano y no se debería deducir ningún respaldo oficial por parte de la Oficina.

AGRADECIMIENTO

El Proyecto de Educación Familiar de la Fundación Joseph P. Kennedy, Jr. les agradece a las siguientes personas su asesoramiento en este manuscrito.

Dr. William Berdine
University of Kentuchy
Lexington, Kentucky

Mr. Chuck Buddenhagen
Princes Georges Comm. College
Largo, Maryland

Mr. Allen Cohen
Virgina DD Council
Richmond, Virginia

Dr. Donald Dew
George Washington University
Medical Center
Washington, D.C.

Dr. Louis Finkel
James Madison University
Harrisonburg, Virginia

Ms. Doris Garrett
Georgetown
UAF for Child Development
Washington, D.C.

Ms. Frances Garvin
Education Service Center
Region XI
Fort Worth, Texas

Ms. Sheila Nicholls
Education Service Center
Region XI
Fort Worth, Texas

Ms. Judith Oliver
Georgetown
UAF for Child Development
Washington, D.C.

Ms. Charlotte Shepherd
Council for Exceptional Children
Reston, Virginia

Colonel T. Hawkins
Coppins State College
Baltimore, Maryland

Ms. Inez Lattimore
Coppins State College
Baltimore, Maryland

Ms. Vicki Louy
Georgetown
UAF for Child Development
Washington, D.C.

Dr. James McLoughlin
University of Kentucky
Lexington, Kentucky

Ms. Corey Moore
Montgomery County ARC
Kensington, Maryland

Dr. Hugo Moser
Kennedy Institute for
Handicapped Children
Baltimore, Maryland

Mrs. Emma Pace
DHR-SRA Bureau of Youth
Services
Washington, D.C.

Mr. Don Sodo
Foundation for Exceptional
Children
Reston, Virginia

Le agradecemos a Mrs. Elizabeth Schoenfeld, Directora de Incapacidades en el Desarrollo, III Región de HEW, quien inspeccionó el proyecto y suministró penetración y sugerencias valiosas.

Queremos también agradecer a Ms. Elaine Joyce, quien al principio prestó servicios como Coordinadora del Proyecto.

Les damos las gracias de manera especial al Dr. Tom Songster, Director de Deportes y Recreación de Special Olympics, Inc. por su orientación y apoyo; al Dr. Jack Noone, Consultor de los Servicios de Educación Especial y Rehabilitación, por sus comentarios de revisión como experto; y a Ms. Patti Pope por la mecanografía del manuscrito.

Finalmente le damos las gracias al equipo de evaluación de tercera parte del proyecto por su constante interés, entusiasmo y comprometimiento en todos los asuntos relacionados con el proyecto.

Dr. Michael Bender
Director of Special Education
J.F.K. Institute for Handicapped Children
Baltimore, Maryland

Dr. Orville Karan
Waisman Center of Mental Retardation and Human Development
University of Wisconsin
Madison, Wisconsin

Dr. Samuel Ornstein
National Children's Center
Washington, D.C.

PROLOGO

¡Nuestros hijos!
No podemos convertirlos en lo que nosotros queremos que sean.
No podemos enseñarles lo que ellos no quieren aprender.
Podemos darles nuestro amor y nuestra animación.
¡Podemos ayudarlos a ser ellos mismos!

Este folleto ha sido escrito para ustedes, padres. Contiene información que ha de compartir con su hijo incapacitado, así como también actividades que le resultarán al mismo divertidas. Quizás su hijo no pueda realizar todas las actividades sugeridas. Usted deberá seleccionar las actividades que hagan que su hijo se sienta confiado y exitoso. El tiempo que pasen juntos será de un trabajo arduo, pero les resultará ameno.

Eunice Kennedy Shriver

TABLA DE CONTENIDO

Introducción

PRIMERA SECCION: Salud Física y Alimentación

SEGUNDA SECCION: Salud Mental

TERCERA SECCION: Actividades de la Vida Diaria

CUARTA SECCION: Comportamiento Social

QUINTA SECCION: Sexualidad Humana y Educación Sexual

SEXTA SECCION: Seguridad

INTRODUCCION

Este es un libro para ustedes -- los padres de un niño que tiene un handicap producido por retardo mental, parálisis cerebral, epilepsia, autismo, o incapacidad de aprendizaje. Puede servir de guia a ustedes y a los miembros de su familia. Ustedes pueden ayudar a que su hijo incapacitado conozca su propio mundo.

El objeto de este folleto es proporcionarles a ustedes algunas insinuaciones y sugerencias. Les será fácil comprender los problemas que encuentra su hijo y la forma en que lo pueden ayudar.

El libro consta de seis secciones. Abarca las áreas más importantes del desarrollo del niño:

La Primera Sección trata de La Salud Física y la Alimentación. Muestra cómo los alimentos apropiados y los buenos hábitos de alimentación hacen que un cuerpo sea sano para resistir a las enfermedades.

La Segunda Sección se refiere a la importancia de la Salud Mental. Indica las formas en que podemos ayudar al niño a tener un buen concepto de sí y de los demás.

La Tercera Sección trata acerca de las Actividades de la Vida Diaria. ¿Cómo pueden los niños que tienen algún impedimento hacer cosas como lavarse, comer, vestirse,

ir al baño y asearse? Estas habilidades pueden ser una buena ayuda para los padres.

La Cuarta Sección proporciona sugerencias sobre Comportamiento Social. ¿Cómo se comportan los niños en grupo y en casa? Esto abarca la capacidad de hablar bien, la apariencia personal, la obediencia a los adultos, el juego con los demás niños, y el buen concepto de sí mismos.

La Quinta Sección trata de la Sexualidad Humana y la Educación Sexual. Este es uno de los aspectos importantes de nuestra vida. Uno del que podemos intentar librarnos, pero que aparece de nuevo. Para quienes tienen un handicap, este aspecto es muy importante -- y es necesario que comience pronto en casa.

La Sexta Sección se refiere a la Seguridad, y da sugerencias sobre cómo podemos proteger la vida de las personas incapacitadas evitándoles accidentes en casa y en las calles. Se incluye una página suelta. Colóquenla cerca del teléfono con los números que hay que utilizar en caso de necesidad -- el médico, los bomberos, la policía, el control de venenos, la ambulancia, etc.

Los padres tienen la grave responsabilidad de traer a los hijos al mundo y criarlos. Esta responsabilidad es mayor aún cuando la criatura nace con una incapacidad. Esto puede ocasionar aflicción, sentido de culpa, ansiedad, y un sinnúmero de problemas. Sin embargo, la criatura es un sér humano.

Necesita todo el amor que la familia le pueda proporcionar. Es necesario que su hijo crezca lo más normalmente que se lo permita su condición -- pasando de un estado de dependencia al de independencia. Aunque quizás resulte difícil lograrlo, las familias han de ayudar al niño a aceptar su problema y vivir con él. Ustedes tienen que ser sensibles a las necesidades de unos y otros en la familia. Ayudarse mutuamente. El niño incapacitado tendrá la sensación de estar en vida desde un principio. Esto lo ayudará en la larga jornada.

La mayor responsabilidad de la educación del niño recae sobre la madre. Ella es la que está presente siempre para cuidar y alimentar al niño. Pero también las madres se cansan y necesitan ayuda. Esto se puede evitar cuando la madre adiestra a otras personas de la familia para que cooperen en las obligaciones referentes al niño y al hogar. Generalmente la incapacidad no es tan grave como para que los padres y los hijos no puedan colaborar en la alimentación, el baño, la mecedura y el juego. Una vez que la madre esté adiestrada en el trabajo con el hijo incapacitado, podrá adiestrar a los miembros de la familia a hacer las mismas cosas. Es probable que esto requiera ayuda externa, pero se puede realizar.

Un compañero en el adiestramiento del hijo es el padre. El puede -- y debería hacerlo -- ayudar a la madre al regresar del trabajo a casa por la noche, y los fines de semana. Puede jugar con el niño, bañarlo y darle la comida. Esto es un alivio para la madre mientras ella prepara la cena. Es preciso

que los padres les demuestren afecto y amor a sus hijos, especialmente a los incapacitados. La identificación del varón es importante tanto para los niños como para las niñas a medida que crecen. Es necesario que los padres suministren este lazo de unión con sus hijos. Hace falta que los padres derramen abundantemente y con libertad su amor y afecto.

Hay que darles responsabilidades a los hijos en la familia. Esto los ayudará a sentirse importantes. Es preciso que los padres estén de acuerdo en la asignación de tareas a los hijos. Vigilen también para que las completen. Esto puede abarcar las labores caseras normales de limpiar sus habitaciones, hacer las camas, poner y quitar la mesa, barrer, limpiar las áreas de la casa, y hacer algunas compras. Esto es de una gran ayuda para la madre que tiene tántas otras cosas que hacer. Los niños deben ayudar al incapacitado a sentirse como un miembro igual de la familia a pesar de sus limitaciones. Mediante el uso de las páginas de este libro y de las numerosas láminas que en él se encuentran, los hijos pueden seguir las instrucciones de la madre. Ellos pueden ayudarla a cuidar y adiestar al hermano o hermana incapacitada. Estas experiencias les serán de utilidad al explicarles a sus amigos y compañeros de escuela las muchas cosas que puede llevar a cabo su hermano o hermana incapacitados.

Trabajando juntos, todos pueden colaborar para que el miembro incapacitado se conozca a sí mismo como persona, y se

sienta seguro en el sitio que ocupa en la unidad familiar. Ellos, como los jovencitos normales, son como las flores de un jardín que crecen si se les proporciona el cuidado conveniente, la atención necesaria, y mucho amor.

PRIMERA SECCION

SALUD FISICA Y ALIMENTACION

La salud física y la alimentación van a la par. Sin buena alimentación no pueden ser saludables ni ustedes ni sus hijos. Buena salud física significa tener un cuerpo fuerte. Esto quiere decir no sufrir enfermedades ni dolores. Alimentación significa comer alimentos buenos -- alimentos que sean buenos para su organismo.

¿Por qué es importante la salud física para ustedes y para sus hijos? Si ustedes gozan de buena salud pueden estudiar y trabajar mejor que los que tienen salud deficiente. Al tener buena salud hay menos probabilidad de que se produzcan enfermedades y más probabilidad de una vida más larga. Aun en los casos en que una persona que ha tenido buena salud sufre una enfermedad grave o se lastima, se cura más rápidamente porque su cuerpo es más fuerte. Los científicos han constatado que los alumnos que tienen buena salud son por lo general mejores estudiantes y tienen más amigos que los de salud deficiente.

Los niños que se sienten bien no sufren de fiebres, dolores de garganta, resfriados o dolores de muelas. Los niños que gozan de mejor salud física experimentan más ganas de estudiar. Se preocupan más por la escuela y por sus amigos. Cuando los niños se sienten bien son generalmente más amables

con los demás niños, mientras que los que están enfermos no se preocupan mucho, por regla general, de jugar con otros.

Lo mismo vale para ustedes como padres. Cuando ustedes se sienten bien tienen más ganas de mostrarse amables. Les resulta agradable hacer un buen trabajo en su empleo. ¿Qué sucede si su salud se resiente? Probablemente algunas veces no les interesa demasiado su trabajo. Quizás no se ocupan de las personas con las cuales trabajan.

¿Cuáles son las causas de una salud deficiente?

Hay muchas causas diferentes de salud deficiente. A veces la gente nace con problemas como corazón enfermo, desarrollo lento, problemas cerebrales o apoplejía. Otros se contagian de las enfermedades de los demás. Algunas veces las enfermedades provienen de accidentes. En ciertos casos, ni siquiera los médicos saben lo que produce una enfermedad.

¿Cuáles son algunas de las formas de mantener el cuerpo sano?

1. Mantenga su cuerpo limpio.

2. Haga ejercicios diariamente. Realice muchas actividades al aire libre.

3. Descanse mucho. Haga su siesta regularmente.

4. Hágase examinar regularmente por un médico y un dentista.

5. Mantenga una buena alimentación y coma buenos alimentos.

Mantener el cuerpo limpio

Mantener el cuerpo limpio significa:

1. Bañarse con jabón regularmente.
2. Lavarse el cabello.
3. Mantener las uñas limpias.
4. Lavarse las manos antes de comer y después de utilizar los servicios higiénicos.

Es también importante cepillarse los dientes adecuadamente y usar hilo dental. El hilo dental sirve para sacar el alimento que ha quedado entre los dientes. Además el hilo dental elimina la placa -- aumentarán los gérmenes debajo de sus encías y se producirán problemas. A sus hijos les resultará difícil hacer algunas cosas por sí mismos. Será necesario bañar a los niños más pequeños. Los más grandecitos necesitan saber cómo bañarse y qué partes del cuerpo deberán bañar cuidadosamente con jabón. Los niños más pequeños necesitarán que ustedes los ayuden a cepillarse los dientes y a utilizar el hilo dental. Al tener la edad suficiente necesitarán que ustedes les enseñen la manera correcta de cuidar su dentadura.

La limpieza hace a una persona más agradable en sociedad. Una persona que tiene mal olor porque no se baña con regularidad no resulta agradable en el trato.

Ejercicio y Descanso Suficientes

El ejercicio mantiene el organismo fuerte y desarrolla los músculos. Además mantiene los músculos suficientemente extendidos para evitar lesiones. Hay otras razones por las cuales el ejercicio es bueno para ustedes y para sus hijos. Por medio del ejercicio se consumen las calorías que contienen los alimentos que comemos. Si ustedes tienen demasiadas calorías e insuficiente ejercicio puede pesar excesivamente, sentirse cansado y ser lento en los movimientos.

Hay muchas maneras de hacer ejercicios. Los niños se ejercitan al jugar con otros niños. Los ejercicios de extensión son además divertidos. Hoy en dia hay mucha gente que planifica programas regulares de salud mediante la carrera, el trote, el paseo a pie, o montando bicicleta. Hay otros programas de ejercicios tales como los de posición sentada y las planchas que mantienen su cuerpo en buena salud. Su médico o su enfermera les pueden aconsejar algunos de los ejercicios que podrían ser más útiles para sus hijos.

El descanso es tan importante como el ejercicio. A medida que el cuerpo hace ejercicios se cansa también. Así pues, necesitamos descanso y sueño. Algunas personas necesitan más descanso que otras. Algunas necesitan menos. ¿Qué cantidad de sueño necesita su hijo? Los niños muy pequeños necesitan mucho descanso. Por lo general a los niños les hace falta una siesta y buen sueño durante la noche de 8 a 12 horas, según

la edad. Muchos adultos necesitan menos descanso y sueño. Las personas ancianas algunas veces necesitan más. El médico o la enfermera pueden ayudarles a formarse una idea de la cantidad de descanso que deberían tener ustedes y sus hijos. La clave de la buena salud está en un buen equilibrio de ejercicio y descanso.

Exámenes Hechos por su Médico y su Dentista

Se dice a veces que la prevención es la clave de la buena salud. ¿Qué significa esto? Es mejor evitar que llegue la enfermedad que curarla después de que una persona ya está enferma. Estén atentos cuando su hijo se queja mucho. Los niños conocen sus propios cuerpos. Los médicos y los dentistas pueden descubrir cosas que no funcionan bien, aun antes antes de que ustedes lo sepan. Esto lo pueden lograr con ciertos tipos de exámenes, como por ejemplo el de sangre, el de orina, o los rayos X. Hay exámenes que les pueden indicar si su corazón está bien. Si hay algo que no anda bien, el médico o el dentista lo pueden descubrir antes de que sea demasiado tarde para hacer algo al respecto.

CUERPO SANO

CUERPO CANSADO

ALIMENTACION

La alimentación es uno de los elementos más importantes de la buena salud. Buena alimentación quiere decir que el organismo tiene los alimentos apropiados. El alimento suministra las vitaminas y minerales que favorecen el crecimiento del cuerpo. La alimentación es aún más importante para los que no gozan de buena salud. Los alimentos apropiados hacen que el organismo se recupere más rápidamente.

Por otra parte, la alimentación deficiente puede hacer que ustedes o sus hijos engorden demasiado o estén demasiado flacos. Probablemente su hijo incapacitado no tenga la fuerza o energía suficientes para desarrollarse debidamente.

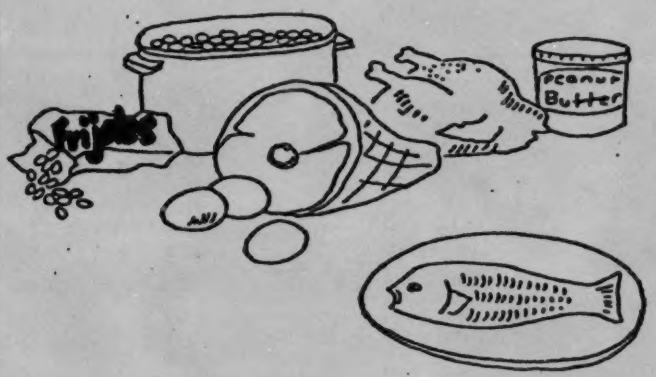
Para tener buena alimentación habría que planificar cuidadosamente las comidas. La comida tendría que ser una ocasión agradable y no una tarea rutinaria. Dénles a los niños variedad de alimentos en lugar de suministrarles los mismos alimentos todos los dias. Esto hace que las comidas sean más interesantes y menos fastidiosas. Asegúrense de que las comidas están balanceadas a fin de tener los tipos convenientes de alimentos. Existen cuatro grupos básicos de alimentos:

A. Productos lácteos -- leche, queso, mantequilla
B. Carnes, pescado, aves de corral, y huevos
C. Frutas y vegetales
D. Pan y cereales

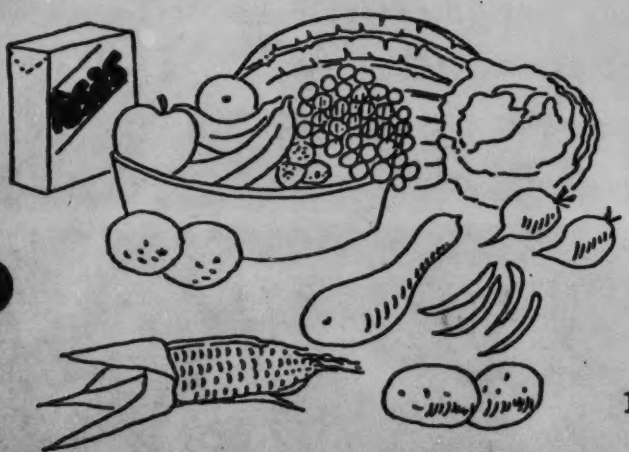
LOS CUATRO GRUPOS DE ALIMENTOS

LACTEOS

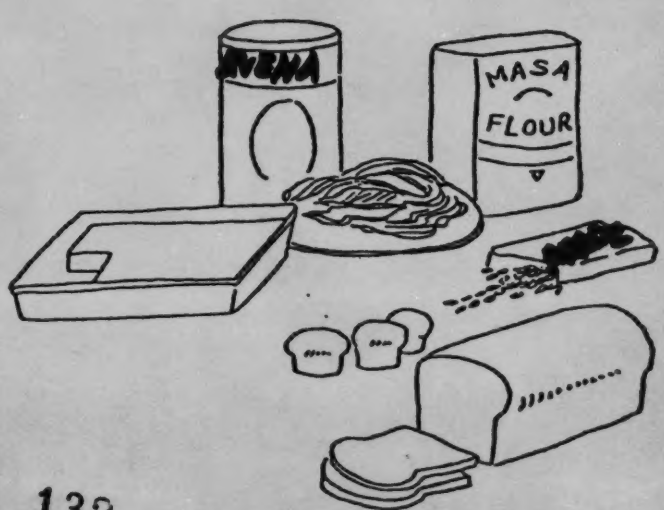
PROTEINAS



FRUTAS Y VEGETALES



PAN DE GRANO O DE TRIGO y CEREALES



Quizás algunos niños incapacitados necesiten dietas especiales. Los padres deberían estar conscientes de las necesidades de sus hijos. Los diabéticos o las personas que están en dieta de poca sal tienen un menú y un horario determinados para comer. Los padres deberían explicarles a los niños cualquier plan de dieta.

Las meriendas pueden ser nutritivas si se escogen cuidadosamente los alimentos. No se debe merendar en lugar de las comidas regulares. Ayuden a los niños a distinguir las meriendas buenas de las que no sirven para nada. Demasiada comida que no alimenta es mala para los dientes. La fruta es el tipo de merienda que es más nutritivo que los bombones, las patatas fritas y otros alimentos que sacian al niño.

Tres buenas comidas -- Cuerpo saludable
Sin desayuno -- Cansado al mediodía
Sin almuerzo -- Cansado por la tarde
Sólo meriendas -- Cuerpo gordo
Sin desayuno, sin merienda, buena merienda -- Cuerpo gordo

Cuando el niño conoce básicamente los grupos de alimentos y su valor nutritivo, puede hacer una lista o recortar las láminas o utilizar las etiquetas de los alimentos consumidos, las meriendas hechas, y hacer un cuadro diario de los resultados. En la página siguiente se da un ejemplo.

UN BUEN DESAYUNO

Jugo de naranja

Un vaso de leche

Huevos y tocineta

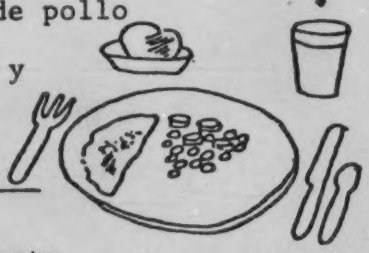
UNA BUENA CENA

Un pedazo de pollo

Zanahorias y arvejas

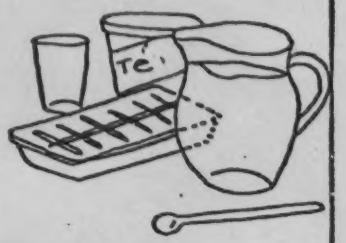
Leche

Manzana



¿Está planificando un menú? Utilice el ejemplo siguiente.

Cena para cuatro

Menú	Alimentos necesarios
COMIDA PRINCIPAL Pollo Zanahorias Arvejas	 4 pechugas de pollo 6 zanahorias peladas y cortadas en pedacitos Escudilla pequeña de arvejas
BEBIDA Té helado	Jarra Hielo Agua Té instantáneo 
POSTRE Fruta	 4 manzanas, hornearlas hasta cuando tiernas y suaves

Señales de Salud Deficiente

Estén alerta sobre las señales de salud deficiente para ustedes mismos y los demás miembros de la familia. El solo hecho de que alguien tenga una de estas señales no significa que tenga mala salud. Sin embargo, cuando hay varias señales vale la pena hacerse ver por el médico para estar seguros.

A. Siempre con sed; siempre con hambre
B. Peso muy exagerado
C. Se pierde mucho peso demasiado rápido
D. Siempre cansado
E. Se sufre mucho de dolores de cabeza
F. Mal genio
G. Constantemente inquieto
H. Mucha tos
I. Frotarse mucho los ojos
J. Torcer los ojos al leer
K. Ahuecar la mano en la oreja para oír o inclinarse hacia un lado para oír mejor.

Hay además algunas señales prematuras que ustedes deben advertir a medida que sus hijos crecen y se desarrollan. Las siguientes son algunas de las señales más comunes de que probablemente exista un problema. Si sospechan que sus hijos tengan algún problema, deberían buscar asistencia médica.

OIDO

- No se voltean hacia el sitio de donde provienen sonidos o voces extrañas a la edad de 6 meses.
- Tienen con frecuencia dolor de oídos o estos les supuran.
- Hablan demasiado alto o demasiado suave.
- No responden al ser llamados desde otra habitación.
- Vuelven la misma oreja hacia un sonido al tratar de oír.

MOVIMIENTO

- A la edad de 1 año no es capaz de enderezarse en el asiento sin un apoyo.
- A la edad de 2 años no puede caminar sin ayuda.
- A la edad de 3 años no sube y baja los escalones.
- A la edad de cuatro años no es capaz de mantenerse en equilibrio sobre un solo pie.
- A la edad de 5 años no es capaz de lanzar una pelota hacia arriba ni coger una pelota grande que se le haga rebotar hacia él.

PENSAMIENTO

- Al año de edad no reaccionan ante su propio nombre.
- A los 2 años no pueden identificar cabello, ojos, orejas, nariz y boca, señalándolos.
- A los 3 años de edad no comprenden cuentos sencillos.
- A los 4 años no danrespuestas razonables a preguntas como "¿Qué haces tú cuando tienes hambre?".

VISTA

- Con frecuencia son incapaces de ubicar y coger objetos pequeños que están a su alcance.
- Se frotan a menudo los ojos o se quejan de que les duelen.
- Tienen los párpados rojos, lagrimosos o encostrados.
- Inclinan la cabeza en una posición torpe al intentar ver a una persona o un objeto.
- Algunas veces o siempre cruzan uno o ambos ojos.

HABLA

- A los quince meses no han comenzado todavía a decir las primeras palabras.
- A la edad de 2 años no han comenzado aún a decir combinaciones de dos palabras.
- A los 3 años de edad no pueden repetir versos comunes o anuncios comerciales de televisión cantados.
- A la edad de 4 años no hablan con frases cortas.

JUEGO

- No practican juegos como "patty cake" o "waving bye bye" al año de edad.
- A los 2 años de edad no imitan a los padres en las tareas rutinarias del hogar.
- A los 3 años no les gusta jugar solos con juguetes, arena, potes, cacerolas, etc.
- A los 4 años no participan en juegos de grupo como el "escondite", el "tag", etc

- A la edad de 5 años no comparten ni dan vueltas.

* Preparado por el Consorcio de Departamentos Estatales de Educación, Región de los Apalaches.

ACTIVIDADES CON SUS HIJOS PARA ENSEÑARLES BUENAS PRACTICAS DE SALUD

En la lista que se halla a continuación hay algunas actividades o ejercicios que ustedes pueden utilizar con su hijo para ayudarlo a aprender algunas prácticas de buena salud. Algunas de ellas se pueden convertir en juegos. El aprendizaje puede resultar una actividad divertida para la familia.

I. ¿Su hijo reconoce lo que pueden hacerle los alimentos a su organismo? Hagan que su hijo les diga lo que pueden hacerle a su cuerpo los alimentos y los hábitos alimenticios.

LA MANERA DE COMER	LO QUE PUEDE SUCEDERLE AL CUERPO
A. Alimentos apropiados	Desarrollo normal, cuerpo sano
B. Muy poco alimento	El cuerpo se pone pálido, débil y delgado
C. Demasiado alimento	El cuerpo engorda y se pone perezoso y lento
D. Demasiado alimento poco nutritivo	Puede producir caries si hay exceso de bombones. Sacia el organismo y no deja espacio para los alimentos apropiados.

II. Ayuden a su hijo a planificar un menú para dos dias: 2 desayunos, 2 almuerzos y 2 cenas. Hagan que él escoja alimentos de los cuatro grupos para cada comida. A medida que él planifica cada comida, hagan que dibuje y coloree los alimentos que va a incluír en cada comida. Además los puede recortar de una revista y pegarlos sobre una hoja de papel para el menú.

III. Hagan que su hijo dé tres razones por las cuales es importante tener un cuerpo saludable. El puede decir o dibujar sus respuestas. (RESPUESTA: Se trabaja y se estudia con más intensidad, se es más amable, hay menos probabilidad de enfermarse gravemente, se vive más).

IV. ¿A su hijo le gusta hacer ejercicios? Hagan que su hijo planifique el programa de ejercicios de una semana entera. Que planifique también suficiente descanso y sueño. (Ayúdenlo).

V. Hagan con su hijo un cuadro para una semana. Controlen si ha estado practicando hábitos de buena salud.

En las páginas siguientes se dan ejemplos de cómo realizar estas actividades.

Para referencias más específicas y libros sobre Salud Física se suministran las siguientes obras de consulta:

"Baby Exercise Book" de
Janine Levy
Pantheon Books
Division of Random House
201 East 50th Street
New York, NY 10022

"Cooking With Kids"
Early Learning Center
El Paso, Texas

"Gut News for Modern Eaters"
(Comic Book -- $1.45)
ED-U Press
123 Fourth Street, N.W.
Charlottesville, VA 22901

"Handling the Young Cerebral Palsied Child at Home" de
Freida R. Steed ($4.95)
H & H Enterprises, Inc.
Dept. E. Box 3342
Lawrence, KS 66044

MARQUE CUANDO HAYA TERMINADO CADA UNA DE LAS PRACTICAS DE BUENA SALUD

	BAÑO	LAVARSE EL CABELLO	LAVARSE LAS MANOS ANTES DE COMER	LIMPIARSE LAS UÑAS	CEPILLARSE LOS DIENTES Y USAR SEDA DENTAL	EJERCICIOS	SUEÑO Y REPOSO	COMER ALIMENTOS DE LOS CUATRO GRUPOS	EVITAR ALIMENTOS QUE NO NUTREN
DOMINGO									
LUNES									
MARTES									
MIERCOLES									
JUEVES									
VIERNES									
SABADO									

24

SEGUNDA SECCION

SALUD MENTAL

¿BUENA SALUD MENTAL?

La salud mental se refiere al concepto que una persona tiene de sí misma, de los demás, y de otras cosas. Las personas que se sienten bien están satisfechas de sí mismas. Saben que están bien. La gente que goza de buena salud mental gusta de los demás. Salud mental deficiente quiere decir que una persona se siente mal con relación a sí misma y con relación a los otros. La salud mental se relaciona con la forma de ser. La gente que es animada y alegre tiene una manera agradable de ser. Las personas que tienen salud mental deficiente y que se sienten infelices y deprimidas se comportan de modo inconveniente.

La salud física y la salud mental están relacionadas entre sí. Si alguien está enfermo, podría tener una salud mental deficiente. Por ejemplo, una persona puede tener cáncer. Ella sabe que empeorará cada dia. A esta persona le resulta difícil sentirse bien consigo misma. Si a una persona le duele la espalda es probable que no sea muy paciente. Por el hecho de que a esta persona se le ve de mal humor, quizás los demás se mantengan alejados de ella. Al principio esta persona tenía un problema -- dolor de espalda. Ahora tiene dos problemas -- dolor de espalda y soledad. El problema de salud física es ahora un problema de salud mental.

Un niño que tiene una incapacidad es probable que tenga un problema de salud mental. Puede deprimirse mucho al no ser capaz de hacer lo que otros niños hacen.

¿ES LOCA LA GENTE QUE TIENE PROBLEMAS DE SALUD MENTAL?

Salud Mental y Problemas Emocionales tienen muchos sentidos diferentes. Son pocas las personas que sufren de problemas graves de salud mental. Pueden perjudicarse a sí mismas y a los demás. Afortunadamente la mayoría de los problemas de salud mental no son tan graves. Hasta cierto punto son graves porque la persona puede sentirse muy mal con respecto a sí misma o con respecto a los demás. Pero no hará nada que la ponga en peligro a ella o ponga en peligro a los otros.

Algunas veces ustedes y su hijo sufrirán por un problema físico. Tarde o temprano sufrirán también como consecuencia de un problema de salud mental. Experimentarán preocupación o tensión. Esto puede ocasionar daño a la salud mental. La tensión es producida por causas diferentes:

Sentimientos de culpabilidad
Exceso de trabajo
Dinero insuficiente
No llevarse bien con los demás
Divorcio o separación
Muerte de una persona a la que le tenemos afecto

Estas cosas los pueden afectar. Ustedes probablemente manifiestan tensión al tratar con su hijo.

Los padres no son los únicos que experimentan preocupación y tensión. La experimentan también sus hijos. Esperamos que los niños actúen bien, a veces mejor aún de lo que en realidad pueden. Algunas veces los niños ven que sus padres se disgustan unos con otros. Quizás vean a sus padres discutiendo y peleando. A veces los adolescentes sienten mucha tensión cuando se les rechaza por su incapacidad. Quizás se sienten solos.

Al trabajar con su hijo deben recordar algo que les hará comprender mejor al mismo: El mundo de un niño es tan importante para él como lo es el de ustedes para ustedes. En otras palabras, a un niño le puede resultar muy dolorosa la muerte de su animal. Esto es tan triste para él como lo es para ustedes la muerte de un amigo. El experimenta los mismos sentimientos de dolor, pesadumbre y tristeza que ustedes podrían tener. Respeten siempre a su hijo.

Un niño con una incapacidad de desarrollo puede tener de manera especial problemas de tensión. Los padres deberían estar pendientes de esto para ayudarlo a sentirse mejor.

No es tan importante la gravedad que reviste una situación en realidad. Por lo contrario son importantes estas dos cosas:

¿Cómo lo ve la persona?
¿Cuáles son los sentimientos de la persona al respecto?

Probablemente a un niño incapacitado le resulte molesta su falta de amigos. Puede darse cuenta de que otra persona lo

rechazó. Estos sentimientos son muy auténticos! Pueden estar llenos de tensiones.

Afortunadamente la mayoría de las situaciones llenas de tensiones son temporales. Los problemas se resuelven de varias maneras:

La gente les halla una respuesta!
El mal desaparece gradualmente con el tiempo!

Una situación de tensión que es pasajera desaparecerá. Sin embargo, aún así la tensión es real. La persona que está bajo tensión necesita ayuda y comprensión. Sentirá todavía infelicidad. Pero eventualmente la tensión desaparecerá.

Habrá veces en que una persona no sea capaz de resolver los problemas que les causan tensión. A lo mejor continúa teniendo problemas durante semanas, meses o aun años. Estas personas pueden necesitar ayuda para resolver sus problemas. Algunas veces pueden ayudar un buen amigo, un familiar o uno de los padres. Ellos pueden escuchar, preocuparse, y ayudar de diversas formas. O quizás la persona necesite los servicios de un trabajador de salud mental.

¿COMO PUEDO DECIR SI ALGUIEN TIENE UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL?

Probablemente sólo un especialista en salud mental puede decir con seguridad si una persona tiene un problema real de salud mental. Sin embargo, hay ciertas formas de conducta en

que ustedes deben fijarse. Estas les podrían decir que una persona quizás tenga un problema y necesita alguna ayuda.

A. Una persona tiene un bajo concepto de sí misma o no piensa mucho en sí.
B. Una persona considera que puede hacer más de lo que en realidad es capaz de hacer.
C. Una persona tiene problemas en trabajar o jugar con otros.
D. Una persona tiene una imaginación extravagante y ve las cosas diversas de lo que son en la realidad.
E. Una persona parece muy confusa en su pensamiento.
F. Una persona resulta peor en la escuela o en el empleo de lo que sería capaz.
G. Una persona no se comporta de la manera en que debería hacerlo de acuerdo con su edad.
H. Una persona obtiene siempre ayuda de otros cuando podría hacer las cosas por sí misma.
I. Ansiedad y angustia constantes.
J. Resentimiento de un niño a causa de su incapacidad.

Una persona que se comporta de alguna de las maneras enumeradas anteriormente no tiene necesariamente un problema de salud mental. Pero, si son frecuentes las formas de conducta, hay razón para sospechar que existe un problema.

¿DONDE OBTENGO AYUDA PARA LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL?

Hay muchos especialistas en salud que pueden ayudar a alguien que tiene un problema de salud mental. El médico de su familia puede ocuparse de algunos problemas. Un especialista debería prestar ayuda en problemas más graves de salud mental. Algunos especialistas son:

Psiquiatras -- médicos con adiestramiento extra para tratar problemas de salud mental.

Psicólogos asesores

Terapistas asesores

Trabajadores sociales

Sacerdote, rabino, o ministro debidamente adiestrados para tratar a personas con problemas.

Escojan cuidadosamente a la persona que podría ayudarlos a ustedes o a su hijo. Háganse aconsejar por el médico de su familia o por el Departamento de Salud Mental de su comunidad.

¿COMO PUEDO YO EVITAR O AYUDAR A MI FAMILIA EN LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL?

Muchos problemas de salud mental se pueden ayudar o aun evitar mediante la buena comunicación. "Comunicación" quiere decir hablarse unos a otros. Sí, todos nosotros hablamos y

y todos escuchamos. Probablemente ustedes piensen que es fácil. Pero la buena comunicación no es fácil. Requiere mucho esfuerzo y mucha práctica. Hay tres partes importantes en la comunicación:

1. Escuchar
2. Enviar mensajes
3. Resolver los problemas

Todas ellas son sumamente importantes para lograr una buena comunicación.

ESCUCHAR

Escuchar quiere decir hacerlo tanto con los ojos como con los oídos. Sus ojos les pueden decir lo que la persona está diciendo con su cuerpo. Sus oídos les dicen lo que la persona está expresando con su boca. Algunas veces la gente les está enviando dos mensajes. Por ejemplo, ustedes le preguntan a su hijo "¿Qué tal estuvieron las cosas en la escuela hoy?". Su hijo puede responder "Bien". Pero cuando ustedes lo miran, a lo mejor ven lágrimas en sus ojos o desagrado en su rostro. Los oídos de ustes escuchan "Bien". Sus ojos les dicen que su hijo no está bien. Ustedes captan dos mensajes. Los dos mensajes que ustedes deben escuchar son:

1. Un mensaje superficial -- lo que la persona les dice.
2. Un mensaje de sentimientos -- lo que la persona puede sentir pero que no expresa en voz alta.

Ustedes escuchan un mensaje superficial con los oídos. Buscan los sentimientos con los ojos. Como padres, ustedes sabrán cómo escuchar los sentimientos de su hijo..

Pueden ayudar a sus hijos en el mejor desarrollo de la salud mental escuchándolos bien. Hagan que su hijo sepa que ustedes realmente escuchan lo que él dice. Háganle saber que ustedes comprenden sus sentimientos. Quizás ustedes no estén siempre de acuerdo con su hijo, pero ustedes comprenden sus sentimientos. Por ejemplo, quizás su hijo diga "Mi maestra es medio tonta". Ustedes no tienen que estar de acuerdo con su hijo. Háganle saber solamente cómo se sienten ustedes diciéndoles "Parece que tú estás disgustado con ella, no?" Al saber escuchar bien se le hace saber a su hijo que ustedes se preocupan por sus sentimientos. Si su hijo lo sabe, quizás ustedes puedan ayudarlo a resolver sus problemas. Probablemente a los niños les guste guardar secreto o no quieren hablar con sus padres. Favorezcan la sinceridad y la confianza. Estén ansiosos de escuchar y de compartir ideas.

ENVIAR MENSAJES

El envío de mensajes es la segunda de las partes importantes de la comunicación. Hay algunas reglas muy importantes

para el envío de mensajes.

1. Enviarle el mensaje a la persona que le corresponde. Si están disgustados con su hijo, no se desahoguen con su cónyuge. Eso no cambiará la conducta de su hijo. Si están disgustados con su hijo, dénle a él el mensaje.

   El enfado es una forma de comunicación para ustedes y su hijo. El hecho de estar cansado o frustrado puede hacer que se pierda la paciencia. Si ustedes o su hijo demuestran enfado, probablemente ustedes deseen hacer una pausa y calmarse. Dénse tiempo ustedes mismos para calmarse.

2. Al enviarle un mensaje a su hijo, traten de no echarle mucho la culpa a él. No use palabras como:

   Tú eres malo
   Tú eres estúpido
   Tú eres perezoso.

   Por lo contrario, díganlo honestamente lo que ustedes sienten. Digan:

   "No quiero que dejes tus platos sobre la mesa"
   "Me disgusta que dejes tus juguetes en el suelo"
   "Yo no soy mesonera. Lleva tus platos"

Al enviar un mensaje directo su hijo comprende lo que ustedes desean que él haga.

Resolver los Problemas

Esta es la tercera parte de la comunicación. Algunas veces como padres, queremos ayudar demasiado a nuestros hijos. A lo mejor no los dejamos que resuelvan sus propios problemas. Quizás les ordenamos o les decimos a nuestros hijos lo que tienen que hacer. Si un niño puede resolver su propio problema él será más responsable. Abajo se indican algunos pasos que hay que seguir y que serán de ayuda a sus hijos.

1. ¿Cuál es el problema?
   Escríbanlo o dibújenlo de manera que tanto ustedes como los niños puedan entender de qué se trata.

2. ¿Cuántas cosas podría pensar su hijo que podrían resolver el problema?
   Si su hijo no puede pensar en alguna, ayúdenlo. Hagan una lista de todas las posibilidades.

3. Ya han escrito todas las posibilidades de acción. Decidan qué es lo bueno y qué es lo malo de cada una de las posibilidades.

4. ¿Cuál es la posibilidad que tiene las cosas mejores? Quizás esta sea la mejor selección!

El resolver los problemas así es bueno para su hijo. El sentirá que desempeña un papel en la toma de decisiones. Es más probable que su hijo lleve a cabo una decisión que él mismo ayudó a tomar.

La comunicación en sí no curará ni hará cesar todos los problemas de salud mental. La buena comunicación puede evitar muchos problemas antes de que se hagan demasiado grandes de manejar por parte de ustedes o de su hijo.

Recuerden:

1. Escuchen los mensajes completos. Escuchen lo que se dice y busquen los sentimientos. Observen la forma en que actúa la persona.

2. Envíen los mensajes a la persona que le corresponde.

3. Traten de mantenerse calmos. No se enojen ni insulten.

4. Díganle a la persona sinceramente lo que sienten (dolor, enfado, miedo, confusión).

5. Resuelvan los problemas tomando en consideración todas las posibilidades. Decidan lo que tiene de bueno y de malo cada posibilidad. Elaboren un plan de acción.

Actividades:

I. Traten de pasar algún tiempo cada dia hablando con su hijo. Aparten un tiempo especial -- durante la cena o antes de acostarse. Dejen que cada uno diga algo importante que le sucedió ese dia. Escuchen los mensajes superficiales y los mensajes de sentimiento.

II. Trabajen con su hijo enviándole mensajes directos. Cuando surja un problema, envíense mutuamente mensajes directos para expresar los propios sentimientos.

III. Practiquen la solución de problemas. La próxima vez que ustedes y sus hijos no puedan estar de acuerdo intenten lo siguiente:

1. Escuchen las ideas de cada uno
2. No se burlen de las ideas de nadie
3. Hagan una lista de las cosas buenas y las cosas malas de cada idea
4. Discutan las ideas
5. Cada uno puede votar por la idea que tenga más ventajas

Para consultas más específicas sobre salud mental podrían ser útiles los libros siguientes:

"Caring for Your Child" por
Dr. Spock & Marion Lerrigo ($4.95)
The MacMillan Company, Inc.
866 Third Avenue
New York, NY 10022

"When Something is Wrong With Your Baby...
Looking In and Reaching Out" por
Betty Piepper ($3.00)
Spina Bifida Association of America
343 South Dearborn #319
Chicago, ILLINOIS

"Your Child Has A Future" por
Elliott McCleary
National Easter Seal Society for
Crippled Children & Adults
2023 West Ogden Avenue
Chicago, IL 60612

TERCERA SECCION

ACTIVIDADES DE LA VIDA DIARIA

En esta sección "actividades de la vida diaria" significa las cosas rutinarias que hacemos todos los dias. Cada dia nos ocupamos de nuestras necesidades corporales, manejamos dinero, usamos el teléfono y decimos la hora. También nuestros hijos deben participar en esas actividades. Serán sumamente difíciles para quienes tienen handicaps mentales y físicos. Como padres enseñamos primero a nuestros hijos. Tenemos que ayudarlos en esas labores si no las pueden hacer por sí mismos. Si las pueden hacer, deberíamos ayudarlos a ser lo más independientes posible.

El trabajo con su hijo incapacitado para desarrollar nuevas habilidades se puede hacer con muchas actividades agradables en el hogar. El adiestramiento de su hijo en la rutina diaria comienza muy temprano en la vida. La enseñanza se imparte por etapas muy pequeñas. Como ustedes saben, el progreso puede ser lento. Es muy importante que ustedes:

1. Conozcan las limitaciones de su hijo
2. Ayuden a su hijo a lograr aquellas habilidades que necesita
3. Permitan que su hijo falle y que tenga éxito
4. Apoyen y aplaudan todos los esfuerzos de su hijo

5. Evalúen la experiencia de su hijo para determinar los progresos que está haciendo. Si él se siente demasiado frustrado, ajusten lo que ustedes están haciendo para facilitar las cosas.

Las actividades para desarrollar habilidades se pueden hacer mediante el juego. En esta sección les suministraremos las destrezas generales que aprenden los niños en las áreas siguientes:

1. Alimentación
2. Ir al baño
3. Vestirse/Desvestirse
4. Lavarse/Bañarse
5. Aseo básico
6. Manejo del dinero
7. Uso del teléfono
8. Decir la hora
9. Uso del transporte público
10. Aprovechamiento del tiempo libre

En las páginas siguientes encontrarán listas de verificación de habilidades. Hay una columna a mano izquierda. Deberían marcar las cosas que su hijo puede hacer. Así sabrán dónde han de comenzar a trabajar con su hijo. Los padres deberían estar conscientes de qué actividades no pueden realizar sus hijos a causa de incapacidad. A esos niños no se les

debería obligar a participar en las actividades.

Los demás de la familia -- el padre, los hermanos y las hermanas mayores o los abuelos -- pueden ayudar en estas actividades de adiestramiento. Ustedes necesitarán toda la ayuda que puedan obtener.

ALIMENTACION

_____ Mama

_____ Traga

_____ Mastica

_____ Come con los dedos o con las manos

_____ Toma la cuchara

_____ Mantiene la cuchara delante de la boca

_____ Lleva la comida a la boca

_____ Quita la comida de la cuchara

_____ Come la comida

_____ Puede sostener el vaso

_____ Puede llevar el vaso a la boca

_____ Puede sostener el tenedor

_____ Puede sacar el alimento con el tenedor

_____ Puede llevarse el tenedor a la boca

_____ Puede tomar el alimento del tenedor

_____ Puede pinchar el alimento con el tenedor

_____ Puede sostener correctamente el cuchillo para esparcir la mantequilla

_____ Puede sostener correctamente el cuchillo para cortar

_____ Puede cortar alimentos sencillos

_____ Puede cortar pedazos de alimentos más difíciles de manejar

_____ Se lava las manos antes de las comidas

ACTIVIDADES

1. Para el adiestramiento con una taza, tome en consideración el uso de tazas recortadas, tazas de comienzo, tazas de doble asa, tazas con tapas, etc.

2. Para ayudar a su hijo a asegurarse de una alimentación efectiva, comiencen con alimentos que sean suaves y que se puedan coger fácilmente.

3. Pasen de alimentos suaves para bebés a alimentos que haya que masticar más

4. No se preocupen si su hijo juega con la comida o es desordenado! Esto es normal y divertido para él.

*NOTA: El niño con parálisis cerebral puede tener mucha dificultad para comer y beber. Su hijo con parálisis cerebral puede necesitar equipo especial para manejar los cubiertos y comer.

IR AL BAÑO

_____ Puede ir al baño por sí mismo

_____ Puede indicar la necesidad de utilizar el orinal

_____ Puede sentarse en el inodoro con ayuda

_____ Puede sentarse en el inodoro sin ayuda

_____ Puede limpiarse por sí mismo

_____ Puede hacer salir el agua después del uso

_____ Se lava las manos después de usar el inodoro

_____ Se seca las manos con una toalla

DESVESTIRSE

_____ Puede desatarse los zapatos

_____ Puede quitarse los zapatos

_____ Puede bajarse las medias

_____ Puede quitarse las medias

_____ Puede quitarse el cinturón

_____ Puede desabrocharse los pantalones

_____ Puede desabotonarse los pantalones

_____ Puede abrir el cierre de los pantalones

_____ Puede bajarse los pantalones hasta las rodillas

_____ Puede quitarse los pantalones (o el vestido)

_____ Puede desabotonarse la camisa o el vestido

_____ Puede sacarse la camisa o el vestido hasta los hombros

_____ Puede quitarse completamente la camisa o el vestido

_____ Puede quitarse la ropa interior

_____ Puede quitarse el suéter o el abrigo hasta los hombros

_____ Puede quitarse completamente el suéter o el abrigo

_____ Puede desatar las botas impermeables

_____ Puede quitarse completamente las botas impermeables

VESTIRSE

_____ Puede ponerse la ropa interior

_____ Puede ponerse los pantalones hasta las rodillas

_____ Puede ponerse los pantalones hasta la cintura

_____ Puede abotonarse o abrocharse los pantalones

_____ Puede subirse el cierre de los pantalones

_____ Puede pasar el cinturón a través de las presillas

_____ Puede empujar la camisa hasta los codos

_____ Puede ponerse la camisa hasta los hombros

_____ Puede abotonarse la camisa

_____ Puede ponerse la camisa hasta la cabeza

_____ Puede pararse dentro del vestido y tirar hacia arriba

_____ Puede ponerse un suéter o chaqueta

_____ Puede ponerse las botas impermeables

_____ Puede apretarse las botas impermeables

_____ Puede ponerse las medias

_____ Puede ponerse los zapatos

ACTIVIDADES

1. Hagan que el niño señale y nombre las partes del cuerpo mientras trata de quitarse o poner una pieza de vestir.

2. Canten una canción simulada sobre vestirse o desvestirse

3. Hagan como si se desvistieran o vistieran. Hagan que su hijo los imite.

4. Al principio pónganle la ropa hasta la mitad y deje que el niño haga el resto.

5. Los juegos de vestirse serían útiles para practicar o para divertirse.

*NOTA: Quizás el niño con una incapacidad de desarrollo no tenga coordinación, movimiento muscular o control de sus músculos. Necesitará ayuda para poder hacer algunas de las cosas anteriores.

LAVARSE/BAÑARSE

_____ Juega en el agua

_____ Puede abrir la llave del agua

_____ Coge el jabón

_____ Se enjabona las manos en el agua

_____ Se lava la cara con las manos o con una toallita

_____ Puede quitarse el jabón de la cara y de las manos

_____ Se seca las manos

_____ Puede cerrar la llave del agua

_____ Explora y se familiariza con el equipo de baño

_____ Siente la temperatura del agua del baño

_____ Se puede meter en la bañera (con ayuda si hace falta)

_____ Puede enjabonarse las partes del cuerpo

_____ Puede quitarse el jabón

_____ Puede salirse de la bañera (con ayuda si es necesaria)

_____ Puede secarse las diversas partes del cuerpo con ayuda

_____ Puede secarse el cuerpo por sí mismo

ACTIVIDADES

1. Utilicen diversas esponjas o corten esponjas en figuras de animales para utilizarlas en la bañera.

2. Los juguetes como cucharas, tazas, juguetes de agua resultan juegos divertidos en el baño.

3. Dejen que el niño utilice el jabón para experimentar resbalosidad y abundancia de espuma.

APARIENCIA PERSONAL Y HABILIDADES DE ASEO

Nuestra apariencia personal y el cuidado de la ropa son una parte importante de la vida diaria. Las actividades que mejoran la apariencia general de su hijo le enseñarán también a ponerse la ropa apropiada. Nos ponemos cierta ropa según el clima o el lugar a donde vayamos. También su hijo aprenderá a combinar la ropa, los zapatos y las medias. Ustedes pueden ayudar a su hijo con la ropa y la apariencia en las siguientes formas:

1. Enséñenle a su hijo con dibujos. Combinen camisas y pantalones. Combinen dos medias del mismo color.

¿Se les ocurren otras formas?

2. Organicen el clóset con su hijo. Pongan los pantalones, las blusas, las camisas y los vestidos en áreas diferentes.

3. Coloquen en gavetas toda la ropa interior, las medias y los cinturones. Dejen que su hijo los combine por color o por estación.

4. Dejen que su hijo haga etiquetas para las gavetas y las diferentes áreas del clóset. Para hacer las etiquetas dibujen o recorten dibujos. Su hijo podría también escribir el nombre de las cosas.

5. La ropa debería ser adaptada a la edad del niño.

HABILIDADES FUNDAMENTALES DE ASEO

Las habilidades fundamentales de aseo comprenden: peinarse, cepillarse los dientes, y usar el pañuelo. Estas habilidades se enseñan mediante etapas pequeñas de exploración con objetos (como peines, toallitas, cepillos de dientes). Los padres deberían demostrarle la actividad a su hijo. Ayuden a su hijo en todo lo que necesite. Vayan retirando gradualmente la ayuda a medida que su hijo se hace independiente o semi-independiente.

Lavarse el cabello (muy probablemente su hijo necesitará ayuda en esta actividad).

_____ Encuentra una posición cómoda en el lavamanos o en la bañera para lavarse el cabello.

_____ Se moja el cabello.

_____ Le quita la tapa al champú.

_____ Se coloca el champú en la mano.

_____ Se pone el champú en el cabello.

_____ Se lava el cabello con la espuma.

_____ Se enjuaga profundamente el cabello.

_____ Se aplica crema de enjuague.

_____ Se enjuaga profundamente el cabello.

_____ Se seca el cabello con una toalla.

_____ Se peina y le da forma al cabello.

LIMPIEZA DE LOS DIENTES

_____ Le quita la tapa a la pasta dental.

_____ Pone la pasta dental sobre el cepillo de dientes.

_____ Tapa de nuevo la pasta dental.

_____ Se cepilla los dientes en la forma correcta.

_____ Se enjuaga la boca.

CUIDADO DE LAS UÑAS

_____ Se corta las uñas a una longitud conveniente.

_____ Se pule las uñas si le gusta.

_____ Se lima las uñas correctamente

_____ Se pinta las uñas si le gusta

USO DE TOALLITAS DE PAPEL PARA LA NARIZ

_____ Saca las toallitas de la casa (o utiliza papel higiénico o pañuelo)

_____ Sostiene correctamente la toallita

_____ Se pone la toallita en la nariz

_____ Se suena ambas ventanas de la nariz

_____ Se limpia la nariz

_____ Bota la toallita

Hay otras actividades de aseo que no se especifican a nivel de habilidad. Estas son de naturaleza más personal. Habría que explicarle bien a su hija el cuidado y la limpieza durante los períodos de la menstruación. Los niños deberían limpiarse bien el pene para eliminar las bacterias y los olores. El uso de desodorante y la frecuencia del baño son también decisiones que deberían ser tomadas por los padres y por la situación actual de la vida del niño.

MANEJO DEL DINERO

_____ Conoce el valor de las monedas

_____ Conoce las denominaciones de los billetes comunes

_____ Sabe cómo cambiar correctamente

_____ Cuenta el dinero para una compra

_____ Ahorra dinero para un fin particular

_____ Gasta el dinero con cierta planificación

_____ Puede hacer un presupuesto con el dinero que se le da o con el dinero que gana.

ACTIVIDADES

Se pueden jugar juegos de combinaciones o de identificación. Las actividades de manejo de dinero se pueden usar con otras actividades como tomar un autobús, ir al bowling, ir en un viaje de compras.

A su hijo habría que enseñarle las cosas fundamentales en relación con el dinero. Estas serían el gasto y el ahorro de dinero. Esto se podría enseñar con la cantidad de dinero que el niño recibe periódicamente. En este momento se le podría dar al niño una cantidad de dinero para la semana. Pongan una cantidad igual en una alcancía como ahorro. Esto sería como ahorrar en un banco. Se le pueden enseñar a su hijo las diversas denominaciones para que sea capaz de reconocerlas como tales. Para ayudarlos a aprender pueden utilizarse cuadros, láminas y monedas y billetes reales.

UNITED STATES OF AMERICA
HALF DOLLAR

QUARTER DOLLAR

ONE DIME

FEDERAL RESERVE NOTE
THE UNITED STATES OF AMERICA
H 89620693 A
WASHINGTON, D.C.
ONE
H 89620693 A
ONE DOLLAR

USO DEL TELEFONO

_____ Conoce los números

_____ Puede discar correctamente los números

_____ Sabe contestar el teléfono correctamente

_____ Sabe preguntar por alguien por teléfono

_____ Puede mantener una conversación por teléfono

_____ Sabe donde están los números de emergencia.

_____ Sabe discar los números de emergencias.

_____ Sabe qué información debe pedir al discar los números de emergencias.

_____ Sabe usar una guía telefónica.

ACTIVIDADES

1. Los teléfonos de juguete son buenos mecanismos para enseñar.

2. Si el niño no puede discar los números de teléfono, utilicen teléfonos de botones. Los teléfonos de juguete vienen también en ese estilo.

3. Hagan que sus amigos llamen a su hijo para que adquiera experiencia práctica al contestar el teléfono.

4. Dejen que su hijo llame a otros que estarán esperando una llamada para practicar.

DECIR LA HORA

_____ Reconoce los números

_____ Puede decir los números

_____ Conoce las horas importantes del dia como:

- La hora a que se levanta por la mañana
- La hora a que se desayuna
- La hora del comienzo de la escuela
- La hora del almuerzo
- La hora de la siesta
- La hora del regreso a la casa
- La hora de la ida al centro de recreación
- La hora de la cena
- La hora de acostarse

_____ Puede leer las horas importantes en el reloj

_____ Conoce las medias horas en el reloj

_____ Comprende los intervalos de cinco minutos

_____ Puede decir la hora correctamente

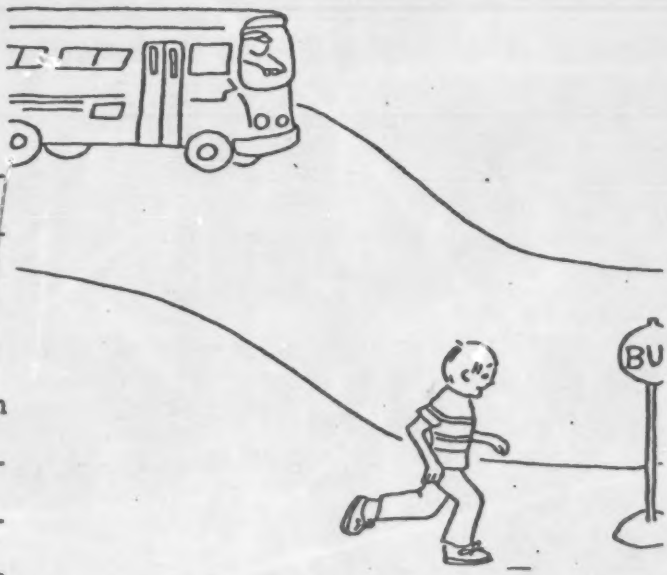
_____ Sabe cuidar un reloj.

ACTIVIDADES

1. Saber la correspondencia entre un reloj regular y un reloj digital. Los niños aprenden rápido el significado de los números.

2. Hagan un reloj pequeño con un plato de cartón. Las agujas del reloj se pueden colocar mediante un ajustador de latón. Pregúntele a su hijo las diversas horas del reloj al paso que mueven las agujas.

USO DEL TRANSPORTE PUBLICO



El uso del transporte público comienza en casa mediante los conceptos del manejo de dinero y los viajes reales a pie en calidad de peatones. Los padres pueden enseñarle al niño las diversas denominaciones del dinero necesario para viajar en autobús, tren o metro.

_____ Puede identificar las señales de las calles y los semáforos.

_____ Conoce los significados de las diversas señales de las calles.

_____ Conoce el significado de las luces de los semáforos y las señales de PASE y NO PASE.

_____ Conoce las señales de peligros específicos como △ y el símbolo que se emplea para accesibilidad a sillas de rueda

_____ Conoce las reglas para cruzar las calles

- Mira hacia ambos lados antes de cruzar la calle
- Espera de pie en la acera el cambio de luces
- Espera el autobús en la parada
- Al cruzar una calle de mucho tráfico se mantiene en el cruce para peatones
- Obedece a la vigilancia de los cruces

_____ Conoce la via alrededor de la vecindad como por ejemplo la tienda, la casa de los amigos, etc.

_____ Puede hacer un viaje corto independientemente caminando hacia un sitio en el que se pusieron previamente de acuerdo los padres y el niño.

_____ Sabe cómo subirse a un medio de transporte público utilizado en su comunidad (autobús, metro, autobús escolar, tren).

_____ Sabe comportarse cuando viaja en ellos (sin hablar con personas extrañas, etc.).

_____ Le avisa al conductor si un extraño lo amenaza.

_____ Está atento al sitio de destinación.

_____ Hace la señal para la salida (cada forma de transporte en los varios locales tiene procedimientos diferentes).

Enséñenle a su hijo los procedimientos que sean apropiados para su comunidad.

_____ Es capaz de repetir de memoria números de teléfono y direcciones en caso de que se pierda.

ACTIVIDADES

1. Coloquen alrededor de la casa diversas señales de tránsito y semáforos de manera que su hijo se familiarice con ellos y los reconozca.

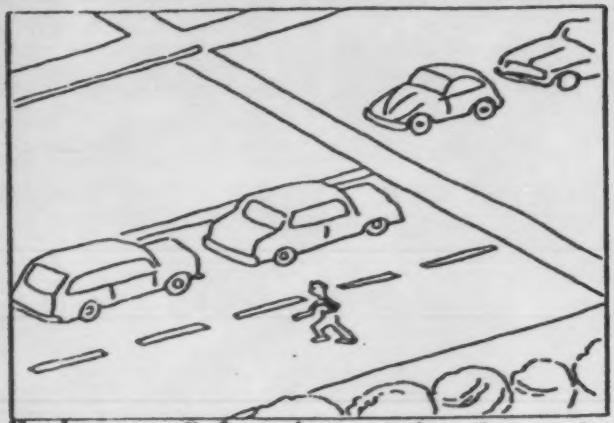
2. Paseen a su hijo por el vecindario o comunidad con el fin de descubrir sitios importantes que él pueda recordar cuando viaje por ahí. Probablemente esto habrá que hacerlo varias veces hasta que él los recuerde fácilmente.

3. Ayuden a su hijo a seguir las direcciones dándole una. Dejen que la siga por su cuenta. Luego dénle dos y después tres.

4. Que el niño lleve sobre sí una tarjeta en que se indique su nombre, su dirección, su número de teléfono, y el nombre que se debe solicitar en caso de emergencia.

FORMA INCORRECTA

No atraviese la calle corriendo.



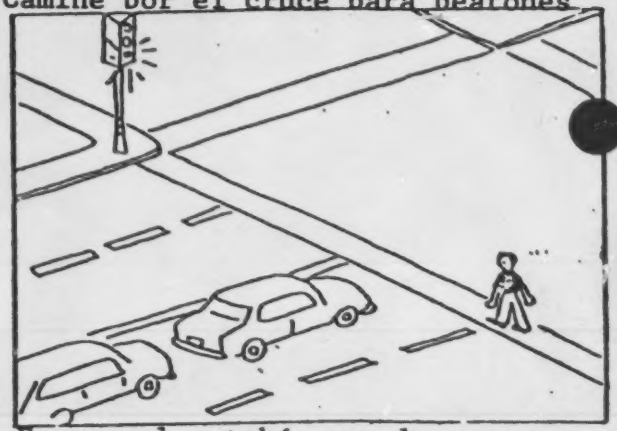
No haga señales de parada al autobús fuera del sitio de parada

No haga ruido en el autobús o en el tren.

¿Esta niña le está prestando atención al tráfico?

FORMA CORRECTA

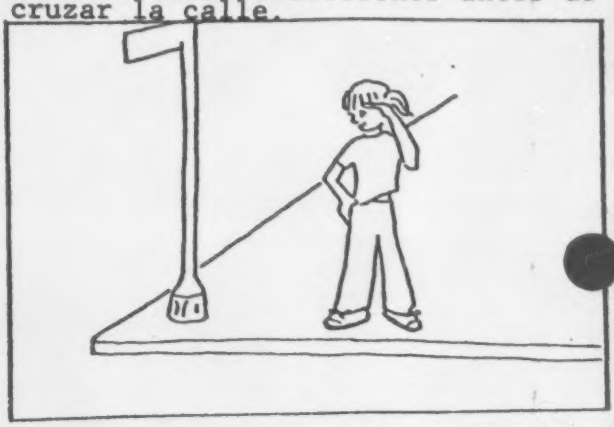
Camine por el cruce para peatones.



Espere el autobús que lo recoge a usted en el sitio de la parada.

Siéntese tranquilo. No moleste a los demás.

Mire en ambas direcciones antes de cruzar la calle.



APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

El tiempo libre es importante para su hijo. Según su incapacidad y sus limitaciones se le deberían dar oportunidades de recreación en la casa, la escuela y la comunidad. Tendría que experimentar las cosas por sí mismo. ¿Tiene oportunidad de ir al bowling, al parque, a los teatros, a los centros de recreación para incapacitados, a los programas de natación? Habría que proporcionarle viajes específicos a esos sitios. A medida que el niño demuestra interés por uno de estos, se le debería animar para que fuera de nuevo con ayuda. Finalmente, los puede buscar él mismo. El niño debería tener la oportunidad de aprender habilidades de costura, artesanía y pintura para actividades dentro de la casa.

Con el fin de que el niño tenga la mejor oportunidad de desarrollar su interés por actividades de tiempo libre, ustedes deberían comenzar en las primeras etapas de la vida. Se les hacen las sugerencias siguientes:

1. Su hijo debe desarrollar habilidades de juego. Tendría que sentirse feliz al jugar y disfrutar de lo que está haciendo. No es suficiente darle a su hijo un juguete. Ustedes deberían enseñarle al niño cómo se utiliza el juguete. Una niña pequeña tiene que aprender a vestir y a darle comida a su muñeca. A un niño pequeño se le debe mostrar cómo se hace andar un camión en el suelo y los sonidos que hace. Los niños

aprenden a jugar porque los enseñan sus padres o los demás niños.

2. A su hijo se le debería informar sobre los muchos tipos de actividades de tiempo libre de que dispone en casa, en su escuela y en la comunidad. Basta ver los diarios. Llévenlos en auto por la comunidad. Lean libros sobre las diversas actividades de manera que su hijo sepa que él puede escoger.

3. Tan pronto como su hijo sepa de lo que dispone, hagan que seleccione una actividad que le agrade. Discuta sus selecciones. Asegúrese de que su hijo es capaz de realizar la actividad físicamente y mentalmente. En caso afirmativo dejen que su hijo experimente lo que desea -- jugar a las cartas, leer, nadar. El hecho de ejercitar una actividad de tiempo libre aumentará la confianza del niño.

4. Deberían ayudar a su hijo a desarrollar una actitud positiva en lo que se refiere a pasar parte de su

tiempo en actividades de tiempo libre. Hay tiempo para trabajar. Hay también tiempo para jugar!

5. Cuidado con la televisión. Puede hacer de niñera, pero no es de las buenas. Los padres deben seleccionar las horas en que los niños ven televisión. Algunos programas pueden ser muy buenos para niños.

COCINA

A todos los encanta comer! Qué divertido resulta para ustedes y para sus hijos preparar una merienda o una comida juntos! A todos los niños les encanta ayudar en alguno de los oficios de cocina:

Colar	Hacer tajadas	Mezclar
Agitar	Hornear	Batir
Amasar	Probar	Cortar
Pelar	Tocar	Oler

Hagamos una lista de las cosas que debería saber su hijo si va a cocinar en la cocina. Marquen los que saben.

_____ Sabe en qué sitio de la cocina se guardan los platos y los utensilios.

_____ Debe saber medir con tazas (1 taza, 1/2, 1/3, 1/4, 1/8) y cucharadas (cuchara grande, cucharita, 1/2, 1/4, etc.).

_____ Debería ser capaz de leer recetas sencillas (si no

puede, existen libros de cocina con dibujos. Véase la lista de recursos en la última parte del folleto).

_____ Si no puede leer, ¿puede seguir las instrucciones de los dibujos? (véanse las recetas).

_____ Conoce las temperaturas.

_____ Sabe manejar una batidora eléctrica.

_____ Puede operar un horno y/o una hornilla.

_____ Es capaz de limpiar después por sí mismo

_____ Sabe utilizar el papel de aluminio y el papel encerado.

Es importante que ustedes ayuden a su hijo en el uso del horno, de la hornilla, de cuchillos para cortar y demás equipo peligroso. Si prefieren que su hijo no utilice estas cosas enséñenle lo que no es seguro.

¿Están dispuestos a enseñar a su hijo a cocinar? Hé aquí algunas sugerencias:

1. Divida la receta en etapas pequeñas. Por ejemplo al hornear una torta:
   A. Abrir la caja y echar el preparado en la escudilla
   B. Vaciar los huevos en la escudilla
   C. Medir el agua y echarla en la escudilla

ACTIVIDADES EN ETAPAS AUN MAS PEQUEÑAS:

A. Abrir la caja (la madre puede hacerlo)

B. Echar el preparado en la escudilla

C. La madre sostiene la mano del niño; el niño sostiene el huevo con la mano

D. Vaciar juntos el huevo en la escudilla

E. Dejar que el niño limpie las cáscaras si ha caído algo en la escudilla.

2. Planifiquen con tiempo sus actividades de cocina. Planifiquen lo que su hijo pueda hacer. ¿El es capaz de fijar la temperatura del horno? ¿Echar la mezcla de la torta en una cacerola? ¿Batir los ingredientes?

3. Dejen que sus hijos mayores lean las palabras clave de una receta. Se pueden subrayar con una pluma.

4. Establezca un centro para que su hijo cocine en un sitio especial. Se pueden emplear utensilios de juguete o quizás ustedes les puedan prestar los suyos.

5. Cuando su hijo ayuda, cubran el piso del espacio en que cocinan con diarios. Dejen que se ponga una bata corta o un delantal.

6. Asegúrense de dejar tiempo para limpiar antes de que su hijo se canse. Déjenlo que ayude en cosas pequeñas como lavar los utensilios, recoger los diarios, o lavar la parte superior de los mostradores.

ACTIVIDAD

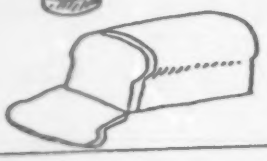
¿Qué le parece la idea de ayudar a su hijo en un libro de recetas de cocina de sus ingredientes favoritos? Aquí se indican algunas recetas sencillas.

SANDWICH DE MANTEQUILLA DE MANI Y JALEA

INGREDIENTES:

MANTEQUILLA DE MANI

JALEA

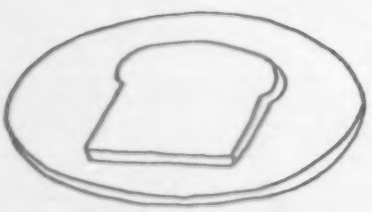
PAN 

UTENSILIOS:

CUCHILLO

PLATO

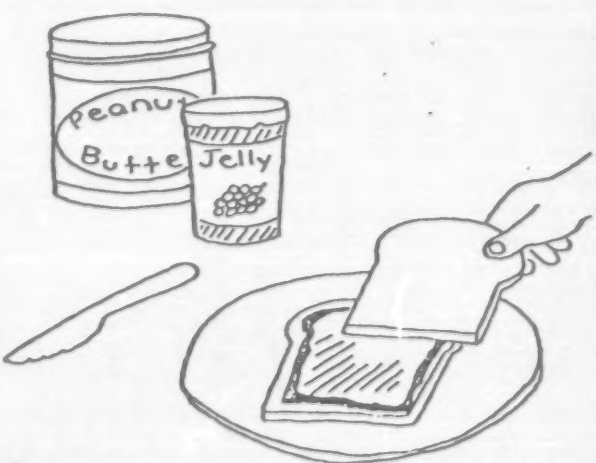
1. Poner el pan sobre el plato



2. Esparcir la mantequilla de maní con un cuchillo

3. Poner la jalea sobre la mantequilla de maní

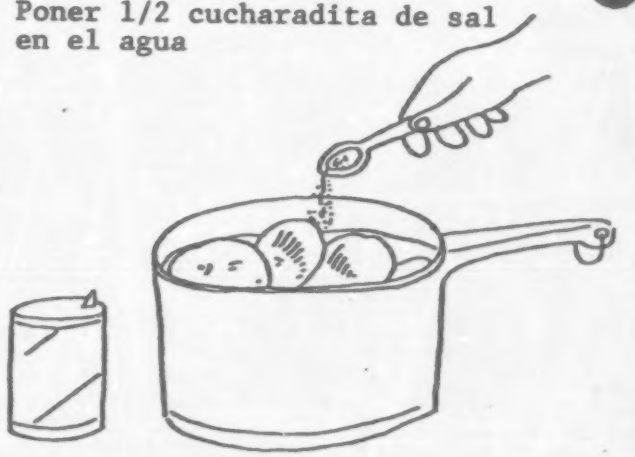
4. Colocar la rebanada de pan encima



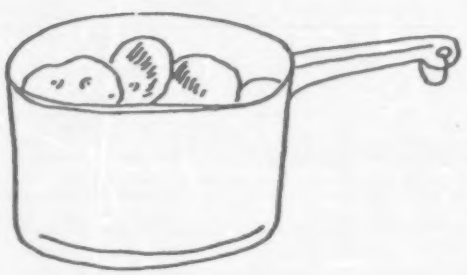
COMO COCINAR UN VEGETAL

1. Lavar el vegetal

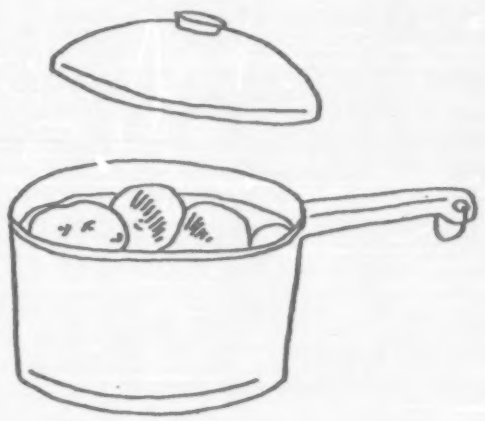
2. Poner 1/2 cucharadita de sal en el agua



2. Ponerlo en la cacerola



5. Tapar la cacerola

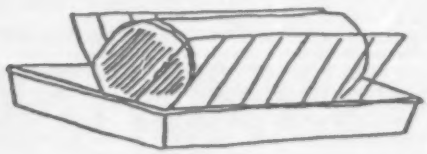


3. Poner suficiente agua en la cacerola de modo que cubra el vegetal.

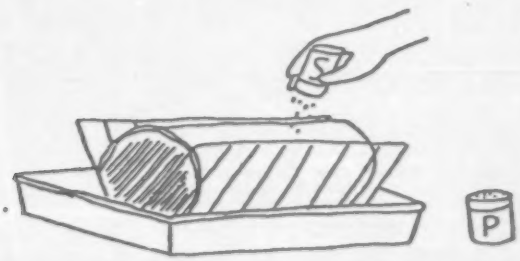
6. Cocer hasta cuando esté blando. Pincharlo con un tenedor para saber si está blando.

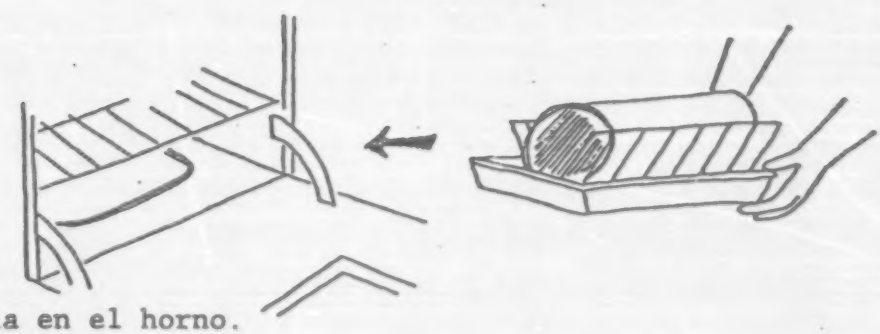
CARNE DE RES ASADA Y ENROLLADA

1. Poner la carne de res en la cacerola.



2. Sazonar con sal y pimienta.





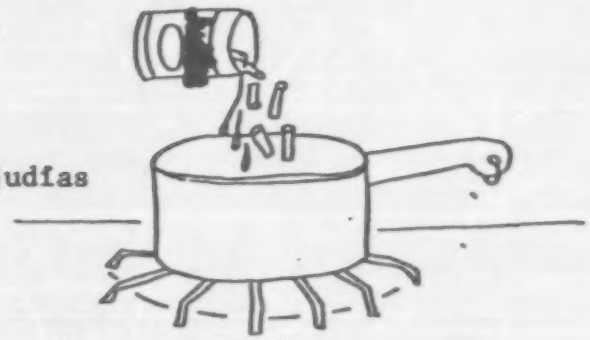
3. Ponerla en el horno.

4. Fijar el horno a 200°

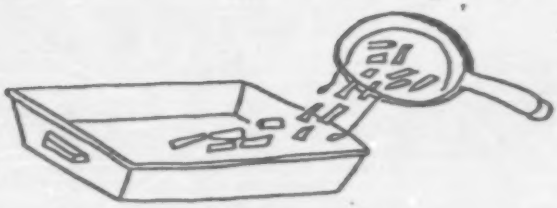
5. Fijar el cronómetro para una hora

JUDIAS VERDES VEGETAL

1. Cocina una lata de judías en agua

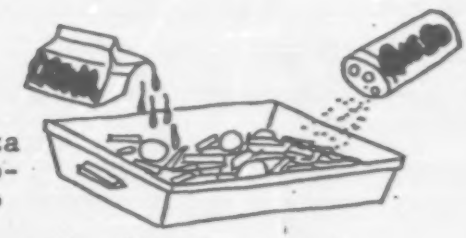


2. Ponga las judías en una cacerola



3. Añada cebollines

4. Añada 1/2 taza de crema y rocíe con queso rallado.

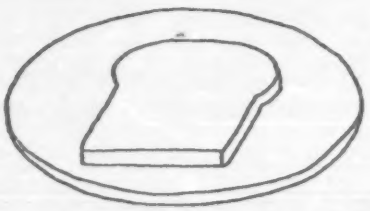


5. Cocine a 350° durante 1/2 hora

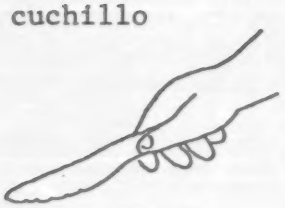
185

PAN INTEGRAL CON MANTEQUILLA

1. Una rebanada de pan integral

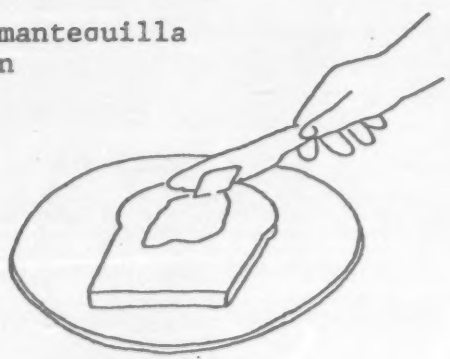


2. Utilice un cuchillo



3. Mantequilla o margarina

4. Esparza la mantequilla sobre el pan



La lista de libros que se da a continuación les suministrará más información sobre la ayuda para que su hijo logre independencia en las actividades de la vida diaria.

A Handicapped Child in Your Home

S/N 017-091-00189-9

Superintendent of Documents

U.S. Government Printing Office

Washington, D.C. 20402

Daily Living Skills: A Manual for Educating the Visually Impaired Student ($12.60)

State Board of Education

160 North First St.

Springfield, IL 62177

Self-Help Clothing for Handicapped Children

National Easter Seal Society for Crippled Children and Adults

2023 W. ogden Ave.

Chicago, IL 60612

Teaching Your Down Syndrome Infant: A Guide for Parents

por Marcia J. Hanson

Teaching Research

Exceptional Child Research Program

Monmouth, OREGON

Toilet Training for the Retarded, por Foxx & Azrin

Research Press

2621 N. Mattis Ave.

Champaign, IL 61820

Toys for the Early Development of the Young Blind Child

State Board of Education

Illinois Off. of Education

100 North First St.

Springfield, IL 62177

187

Son Rise, por
Barry Neil Kaufmann ($11.95)
Harper and Row
10 East 53rd St.
New York, NY

Teaching Parents to Teach, por
Lille & Trohanis ($11.95)
Walker Publishing Co.
720 Fifth Ave.
New York, NY 10019

While You're At It: 200 Ways To Help Your Child Learn While You Do Your Everyday Work
Nassau County Board of Cooperative Educational Services
Jericho, NY

Son Rise, por
Barry Neil Kaufmann ($11.95)
Harper and Row
10 East 53rd St.
New York, NY

Teaching Parents to Teach, por
Lille & Trohanis ($11.95)
Walker Publishing Co.
720 Fifth Ave.
New York, NY 10019

While You're At It: 200 Ways To Help Your Child Learn While You Do Your Everyday Work
Nassau County Board of Cooperative Educational Services
Jericho, NY

Son Rise, por
Barry Neil Kaufmann ($11.95)
Harper and Row
10 East 53rd St.
New York, NY

Teaching Parents to Teach, por
Lille & Trohanis ($11.95)
Walker Publishing Co.
720 Fifth Ave.
New York, NY 10019

While You're At It: 200 Ways To Help Your Child Learn While You Do Your Everyday Work
Nassau County Board of Cooperative Educational Services
Jericho, NY

Comportamiento Social

CUARTA SECCION

COMPORTAMIENTO SOCIAL

Ser sociable quiere decir gustar de la compañía de la gente. A una persona sociable le gusta:

Estar con la gente
Hablar con la gente
Jugar con la gente
Trabajar con la gente

Nuestros hijos son sociables. A la mayoría de los niños les gusta hablar, jugar y trabajar con otra gente. A medida que nuestros hijos crecen y se hacen más sociables, aprenden nuevas formas de comportamiento. El comportamiento es una manera de actuar. Cuando estamos solos actuamos de un modo. Cuando estamos en compañía de amigos actuamos algunas veces de maneras diferentes. En esta sección vamos a hablar sobre la forma en que actúa nuestro hijo cuando se halla en presencia de otras personas. Hablaremos del comportamiento social de los niños, y la reacción de los demás ante el comportamiento de un niño incapacitado.

Los niños de buen comportamiento social tienen buenos modales al comer. Se visten adecuadamente según el clima y el sitio adonde van. Los niños de buen comportamiento social saben ser amables y considerados con los otros.

Son afables. Saben además hablar debidamente cuando necesitan alguna cosa.

La finalidad de esta sección es ayudarlos a ustedes, padres, a decidir qué comportamiento desean para ayudar a su hijo a aprender. Respondan primero a estas preguntas:

1. ¿Con qué clase de personas habla, juega, trabaja, y estudia su hijo? (amigos, adultos).

2. ¿Dé qué edad son las personas con las cuales trata la mayor parte del tiempo?

3. ¿A qué sitios va más a menudo?

4. ¿Qué clase de personas le resultan más agradables a su hijo en el trato?

Después de haber respondido estas preguntas ustedes necesitarán determinar qué comportamiento social desean ustedes que aprenda su hijo. Miren las páginas que siguen. Hay una lista de formas de comportamiento social para escoger. El comportamiento de su hijo será diferente según sea la gente con que se encuentre. Probablemente a los amigos de su hijo no les importa el lenguaje apropiado o que esté tranquilo. Por otra parte, algunos adultos esperan que los niños estén tranquilos, que se presenten limpios y que sean educados, utilizando un lenguaje como "por favor" y "gracias".

Es muy importante que ustedes ayuden a su hijo a aprender el comportamiento social correcto. Una persona que se presenta y se comporta correctamente es aceptada más fácilmente por los demás. Pregúntense a sí mismos "¿Con quién preferiría yo reunirme?". ¿Le gustaría reunirse con alguien que es amable y educado o con quien es rudo y utiliza un lenguaje inconveniente? Si sus hijos son afables, harán muchos amigos. Si son educados y amables, probablemente la gente los tratará del mismo modo.

COMUNICACION

Un comportamiento social que es importante es la comunicación. Nos comunicamos cuando hablamos. La gente se comunica con nosotros cuando les comprendemos lo que nos dicen. La primera cosa que aprenden nuestros hijos es lo que quieren decir los padres cuando dicen "no". "espera", o "ven acá". Los niños deben respetar a las personas que tienen autoridad como son los maestros y el director de la escuela. Ellos deben hablar educadamente, empleando palabras como "por favor", "gracias", y "perdone".

Los padres pueden ayudar a sus hijos a aprender cuándo se dicen las cosas correctas. Por ejemplo, es amable saludar a nuestros amigos con "hola" o "adiós". ¿Qué dice su hijo cuando se le presenta a alguien? Estas son maneras de comunicarse.

¿Su hijo sabe escuchar? Si ustedes escuchan a su hijo, él aprenderá a escuchar también. Muchas veces un niño pequeño está entusiasmado por algo que él hizo. El nos lo quiere contar. Algunas veces se prolonga demasiado. Quizás se le olvide parte de la narración. Como adultos ocupados, a lo mejor interrumpimos a un niño o no le prestamos atención. El niño se queda frustrado. El aprende a no escuchar. Traten de escuchar a su hijo hoy. El a su vez puede aprender a escucharlos a ustedes y a los demás.

Hé aquí algunas técnicas de comunicación que ustedes pueden practicar con su hijo. Marquen la columna de la izquierda si su hijo lo puede hacer. En caso negativo, trabajen con su hijo. Luego controlen el comportamiento cuando ustedes consideren que él ha aprendido.

COMPORTAMIENTO EN LA COMUNICACION

_____ No habla en clase, a menos que el mestro lo llame.

_____ Usa "por favor" y "gracias" al hablar con otros.

_____ Dice su nombre si alguien se lo pregunta.

_____ Saluda a los adultos y a los amigos por su nombre.

_____ Da la mano debidamente.

_____ Al ser presentado dice "¿Cómo está usted?"

_____ Sabe presentar a otra persona.

_____ Sabe pedir ayuda.

_____ Sabe ofrecerle ayuda a un adulto.

_____ Sabe ofrecerle ayuda a un amigo o compañero de clase.

_____ Sabe felicitar a otra persona.

MANTENER UNA CONVERSACION

_____ Presta atención a la persona que habla.

_____ No les grita a los demás durante la conversación.

_____ Antes de hablar espera que termine la otra persona.

_____ Hace los comentarios apropiados en una conversación con amigos.

_____ Hace los comentarios apropiados en una conversación con un adulto.

_____ No hace caso de las interrupciones de los demás en una conversación.

APARIENCIA

La apariencia es importante como comportamiento social, ya sea que su hijo tenga habilidad de comunicación o no. La apariencia es lo que la mayor parte de la gente ve primero. Algunas personas se crean un concepto de alguien por su apariencia externa. Así pues, una buena apariencia es de importancia especial para una persona incapacitada.

En primer lugar, una apariencia buena consiste en:

Cabello limpio
Uñas limpias
Ropa limpia y adecuada
Sin mal olor del cuerpo

La ropa que se pone su hijo debería adaptarse al acontecimiento concreto y a su edad. Algunas veces es importante que los niños usen ropa que esté de moda. Aunque para ustedes quizás no tenga importancia la ropa de sus hijos en lo referente a moda, probablemente es importante para él, para sus compañeros de colegio y para sus amigos. A menudo a los niños incapacitados se les hace difícil encontrar amigos porque el handicap lo hace diferente de los demás niños. Si su ropa no es adecuada, esto lo hace aún más diferente. Por lo tanto, le resulta todavía más difícil hacer amigos.

Su hijo debe aprender también a vestir apropiadamente para la ocasión. El necesita saber qué tipo de ropa ha de utilizar para clima cálido o frio, o para los dias de lluvia. Necesita saber cuándo se tiene que poner su mejor ropa y cuándo se puede vestir de manera informal.

Hé aquí un ejercicio para ayudar a su hijo a aprender a escoger la ropa adecuada para los diferentes tipos de clima y los diferentes tipos de actividades:

Cuando su hijo se levante por la mañana, discutan con él el clima. ¿Hace frio? ¿Calor? ¿Llueve? Ayúdenlo a escoger la ropa apropiada para el clima de afuera. Hé aquí algunas sugerencias:

1. Dejen que su hijo diga cómo está el tiempo. O déjenlo que escoja entre los dibujos de la página siguiente. Puede señalar el correcto.

2. Dejen que su hijo seleccione la ropa que se va a poner. Permítanle que combine los colores o que escoja una camisa que combine con sus jeans.

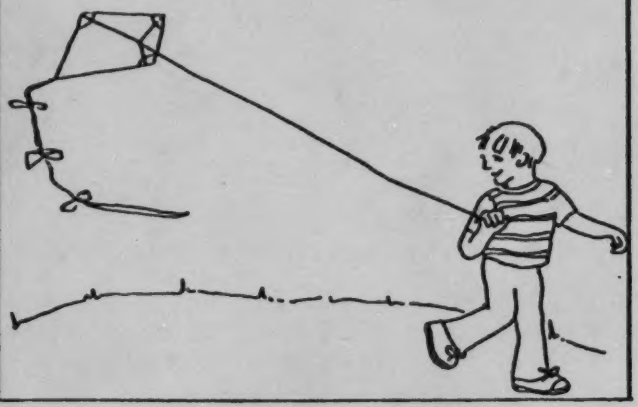
3. Díganle a su hijo que escogió bien. Diga algo como "Esa camisa amarilla combina estupendamente con ese pantalón marrón".

4. Díganle a su hijo adónde va. Dejen que él es diga qué ropa es apropiada.

5. Dejen que los niños jueguen a vestirse.

6. Hagan que su hijo combine una camisa con algunos pantalones por el color. (Algunos niños incapacitados en el desarrollo sufren de daltonismo. Es importante que se les haga un examen. Sin embargo, aun los que sufren de daltonismo pueden aprender a combinar diferentes colores).

SOLEADO, TIBIO



FRIO, NIEVE

LLUVIOSO

SOLEADO, CALIDO

FRESCO

COMPORTAMIENTO ADECUADO

Nuestros hijos se encuentran cada dia en muchas situaciones diferentes. Cada situación exige un comportamiento diferente. El comportamiento social que difiere de acuerdo con el acontecimiento es una de las cosas más difíciles que debe aprender el niño. El niño incapacitado por su desarrollo mental no siempre aprende fácilmente observando a las demás personas. Algunas veces debemos crear nuevos métodos para que los niños aprendan -- juegos, títeres, y aun mediante juegos de partes simuladas.

Tienen importancia los amigos de su hijo que tienen la misma edad. Su hijo aprenderá a compartir, a turnarse en los juegos. v a demostrar respeto por sus amigos. A medida que su hijo crece puede tomar parte en las conversaciones de la familia, aceptar y dar felicitaciones, respetar la propiedad de los demás, y ayudar a otros. Los juegos y los deportes incluyen algunos de estos conceptos. Seguir las reglas de un juego de basketball es como seguir las reglas para llevarse bien con un grupo. Cuando sucede algo, coméntenlo con su hijo. Háganle ver que su situación es la misma de un juego. Por ejemplo, no es correcto pelear en la escuela si alguien hace algo que a ti no te gusta. No es correcto comenzar una pelea si su adversario en un juego de basketball anota un tanto y a ti no te gusta.

ACTIVIDADES PARA APRENDER A COMPORTARSE EN SOCIEDAD

Pertenecer a un grupo es una buena forma para que su hijo practique su comportamiento social fuera de la casa. Muchas comunidades tienen niños y niñas exploradores para los jovencitos. Otras agencias que proporcionan actividades buenas y saludables en grupo son los Clubes de Niños y de Niñas, el YMCA, sus Asociaciones locales para Ciudadanos Retardados y la "March of Dimes". Consulte a su escuela o departamento de recreación locales para informarse de qué programas en grupo están disponibles para su hijo.

Una actividad comunitaria importante para su hijo es asistir como expectador a acontecimientos deportivos, películas, y representaciones teatrales. En la casa se pueden utilizar la televisión, las películas, y sus propios espectáculos de títeres para aprender el comportamiento necesario en la comunidad. Acuérdense de felicitar a su hijo por "quedarse sentado tranquilo" o "aplaudir y reírse" o hablar en los momentos apropiados. La mayor parte de los institutos de secundaria y las universidades locales tiene deportes o teatro y producciones musicales a las que se puede asistir gratuitamente. La biblioteca local o las agencias de viajes pueden ser también buenos recursos para películas de niños o diarios de viajes. Esto sería al mismo tiempo divertido y educativo para su familia y para el niño. 20i

El comer fuera de casa es una actividad favorita de la familia. Es la base para muchos programas recreativos y sociales basados en la comunidad.

Antes de esta actividad hay algunas normas generales que ustedes deberían tomar en consideración.

1. Seleccionen un sitio familiar.

2. Si existe la posibilidad de que esté demasiado concurrido, hagan reservaciones para evitar la espera.

3. Planifiquen "corta y agradable" la comida -- reserven el café y postre para otro tiempo -- con adultos solamente.

La preparación de su hijo para esta actividad comienza con su propia hora de comer. Enseñándole habilidades como buenos modales en la mesa, pasar la comida, hablar con los demás (sin tener la boca llena). Suministren una situación en que su hijo pueda observar y practicar lo que necesita saber para comer en sitios públicos.

Los niños de más edad pueden aprender buenos modales, ordenar la comida por sí mismos, a no levantar la voz más de lo conveniente, y a utilizar los utensilios.

ALGUNAS INDICACIONES FINALES

1. Recuerden que ustedes son el modelo para sus hijos

en la adquisición de un buen comportamiento social. La forma en que ustedes actúen influirá muchísimo en la forma en que actuarán sus hijos.

2. El uso de títeres, representaciones dramáticas y otras formas pueden ayudar a su hijo a aprender lo que se espera de él en las situaciones sociales.

3. Todos los niños:

   -- Expresan su identidad simplemente reconociendo y respondiendo a su nombre.

   -- Reciben un concepto fundamental de "familia" mediante la identificación de los demás miembros de su propia familia.

   -- Desarrollan un sentido de seguridad con su mundo a través de los cinco sentidos. El tacto, el gusto, la vista, el olfato y el oído les hablan de lo que los rodea. El niño sabe oler una flor en lugar de escucharla. El aprende que las cosas vivas se han de tratar con afecto, bondad y ternura.

   -- Necesitan amor. Las necesidades de los niños incapacitados no son diferentes de las de los otros niños. Algunas veces ellos necesitan una seguridad aún mayor de que se les ama.

No vacilen en decirle a su hijo que ustedes lo aman. A veces ni siquieran es necesario que lo digan. Se lo pueden demostrar con la sonrisa, o con un simple abrazo. Es necesario que ambos padres le demuestren su amor, porque sus hijos aprenderán a su vez a demostrarles su amor.

¿COMO ES EL COMPORTAMIENTO SOCIAL DE SU HIJO?

Más abajo hay una lista de comportamientos sociales diferentes. El comportamiento es importante en muchas situaciones. Su hijo puede estar:

En la iglesia
En la escuela
En la casa de un amigo
En un cine
Viendo televisión

Independientemente de quién es, la mayor parte de las formas de comportamiento de la lista que sigue será la misma para su hijo. No hemos tratado de indicarles cómo se debería comportar su hijo en la iglesia. Todas las iglesias son diferentes. Las casas que ustedes visitan son todas diferentes. Ustedes como padres tendrían que decidir qué formas de comportamiento debería conocer su hijo. No todas las formas se aplican.

Marque aquellas formas de comportamiento que ya su hijo

conoce. Ustedes y su maestro lo pueden ayudar a aprender aquellas formas de conducta que no han marcado y que consideran importantes.

COMPORTAMIENTO SOCIAL EN:

ACTIVIDADES DEPORTIVAS

_____ Sigue las reglas del juego

_____ Se turna cuando está participando en un juego

_____ Juega limpio y con entusiasmo en las competencias

_____ Felicita al ganador si él pierde

_____ Comparte sus juguetes y equipos de juego

COMUNICACION

_____ Pide ayuda educadamente cuando la necesita

_____ Presta atención cuando alguien está hablando

_____ No les grita a los demás durante la conversación

_____ No interrumpe durante una conversación

_____ Sabe cuándo no debe hablar en voz alta (cine, iglesia)

ACCION PERSONAL RECIPROCA

_____ Mira a los demás en los ojos cuando los saluda

_____ Sonríe al encontrar a un adulto o a un amigo

_____ Al ser presentado, da la mano a la persona

_____ Ayuda a otros cuando se le pide

RECONOCIMIENTO Y RESPETO DE LA AUTORIDAD

_____ Obedece a un adulto que está en posición de autoridad

_____ Obedece a un amigo o compañero que están en posición de autoridad

_____ Conoce y sigue las reglas (como en una clase o en una escuela dominical o en la piscina)

_____ Conoce y sigue las reglas cuando falta la autoridad

CUIDADO Y RESPETO DE LA PROPIEDAD

_____ Cuida sus pertenencias, guarda las cosas en orden

_____ Pide permiso para tomar prestado lo que le pertence a otro

_____ Devuelve lo que es propiedad de otro, sin daño

Si les interesa más información, se da a continuación una lista de recursos:

Baby Learning Through Baby Play, A Parents Guide. por Ira J. Gordon
St. Martin' Press
175 Fifth Avenue
New York, NY 10010

Child Learning Through Child Play: Learning Activities for Two and Three Tears Olds, por Ira J. Gordon, et. al.
St. Martin's Press
175 Fifth Avenue
New York, NY 10010

By, For, and With Young Adults with Spina Bifida, por Betty Pieper

Spina Bifida Association of America
343 S. Dearborn #319
Chicago, IL 60604

Parent/Child Home Stimulation Manual IIB: Behavioral Prescriptive Guide (Social)

and

Parent/Child Home Stimulation Manual IIA: Behavioral Prescriptive Guide IIA

Dept. of Special Education
Marshalltown, IOWA

Play Together: Parents and Babies, por Phil Wilson

United Cerebral Palsy of Central Indiana
615 North Alabama Street
Indianapolis, IN 46204

Living Freely: A Guide for Young People with a Handicap: Their Parents, Their Teachers and Professionals, por Sol Gordon, et. al.

Ed-U Press
123 Fourth St., NW
Charlottesville, VA 22901

Parent Workshop Module

Research Press
2621 North Mattis Avenue
Champaign, IL 61820

QUINTA SECCION

SEXUALIDAD HUMANA Y EDUCACION SEXUAL

En esta sección trataremos dos cosas muy importantes: la sexualidad humana y la educación sexual. Cuando decimos "sexualidad" entendemos decir lo que sentimos acerca de nosotros mismos como hombres o como mujeres. Nosotros podemos lo que siente una niña acerca de sí misma por la forma en que se viste, los juegos que practica, o los libros que le gustan. Un niño que tiene un buen concepto de sí mismo se encuentra feliz con los adultos y disfruta al jugar con sus amigos. El niño y la niña no tienen vergüenza de sus cuerpos ni de sus sentimientos. Les gusta ser lo que son. Nuestra sexualidad significa:

- Cómo nos sentimos
- Cómo nos gustamos a nosotros mismos
- Lo que pensamos

Cuando decimos "educación sexual" queremos significar enseñarle a su hijo acerca del cuerpo y los aspectos físicos del sexo: cópula, reproducción y cuidado del cuerpo.

Esta sección contiene mucha información y algunas actividades para compartir con su hijo. Esto ayudará a su hijo a entender sus sentimientos. Hemos tratado de no hacer hincapié en ningún sistema particular de valores. Ustedes, como padres, han de seleccionar la información que desean

compartir con su hijo.

Hablaremos primero de la sexualidad del niño de educación pre-escolar, del niño de la escuela elemental, y del adolescente. Luego trataremos sobre la educación sexual para cada uno de estos grupos de niños.

LA SEXUALIDAD HUMANA Y EL NIÑO DE EDUCACION PRE-ESCOLAR

¿Quién debería enseñarle a su hijo acerca de sí mismo y de su cuerpo? ¿Cómo deberíamos enseñárselo? Los sentimientos de un niño sobre sí mismo se aprenden en casa con sus padres. Ustedes comienzan enseñándole a su hijo sobre la sexualidad humana al nacer. El niño que es acariciado y tratado afectuosamente se sentirá aceptado y amado. A su vez él sabrá ser afectuoso.

El niño de educación pre-escolar recibe la influencia de muchas cosas que él ve y oye de sus padres, hermanos y hermanas. Como padres ustedes querrán acentuar los sentimientos felices y positivos. Estas son algunas de las cosas que aprenderá un niño muy pequeño.

Los Papeles del Hombre y de la Mujer

El niño pequeño ama a sus padres. Los ve como ejemplos de lo que deberían hacer en la vida el hombre y la mujer. ¿El padre o la madre cocinan? ¿Ambos padres trabajan? ¿Quién hace las labores de la casa? ¿La hermana mayor ayuda en los quehaceres de la casa?

¿El hermano tiene alguna tarea en la casa? Cualesquiera que sean las funciones del hombre y de la mujer en la casa, llegarán a ser parte de la sexualidad del niño.

Imagen del Cuerpo

Los primeros sentimientos del niño con relación a su cuerpo los aprende en los años de pre-escolar. Cuando su hijo quiere nombrar las partes del cuerpo, ¿qué le dicen ustedes? ¿Cómo se refieren a las funciones del cuerpo? Para ayudar al niño a desarrollar una auto-imagen positiva de su cuerpo y de las funciones del cuerpo, háganle hacer un "ME BOOK" El niño puede hacer dibujos o decirles a ustedes lo que deben dibujar. Con la ayuda de ustedes él puede recortar dibujos de las revistas y pegarlos o aun pintarlos. Un "ME BOOK" puede tener:

A. Una foto MIA
B. Mi altura, peso, y mi descripción externa
C. Me gustan estas cosas acerca de mí mismo
D. Hay muchas cosas que yo puedo hacer
E. Yo vivo en _____
F. Esta es mi familia

El niño gozará al hacer partícipes de su ME BOOK a sus amigos, hermanos y hermanas.

AFECTO

Ustedes le pueden dar un buen ejemplo a su hijo al demostrarles afecto a todos los miembros de la familia. Los niños pequeños necesitan y desean afecto. Tocar, acariciar y abrazar a un niño lo hará sentirse bien. Muchos niños reciben mucho afecto de su madre. Ellos gozan también con un abrazo o un saludo del papá. Algunos padres luchan con sus hijos un poco después de la cena. Esto sirve para contacto físico y a la vez para pasar un tiempo juntos. ¿Cuántas veces tocan ustedes con afecto a su hijo durante el dia? ¿Quisieran llevar un control? Utilicen el cuadro de la página siguiente para determinar la frecuencia y el tipo de afecto que le dan a su hijo.

1. Lleven el cuadro con ustedes o cuélguenlo en la cocina.
2. Durante el curso del dia marquen la casilla apropiada.
3. Al final del dia miren los resultados.
4. ¿Están satisfechos con los resultados?
5. De no ser así, ¿qué pueden hacer para cambiarlos?

Para que se les facilite la enseñanza de las formas de demostrar afecto y cómo deben comportarse sus hijos en público, utilicen títeres. Si cada uno de ustedes tiene un títere (háganse uno con una media vieja) hagan que el títere de su hijo imite la forma en que actúa el suyo.

211

GRAFICA DEL AFECTO

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ABRAZO										
BESO										
PALMADITA DE AMOR										
LUCHA AMISTOSA										
APRETON DE MANOS										

212

LA SEXUALIDAD HUMANA Y EL NIÑO DE LA ESCUELA ELEMENTAL

Hablemos ahora del niño que está en edad de escuela elemental. Algunas veces los padres consideran que existe un "tiempo indicado" para hablar sobre la sexualidad y la identidad sexual, aunque los sentimientos y las preguntas del niño no siempre corresponden al "tiempo indicado". Un buen método es el de estar listos para las preguntas y respuestas en el mismo momento en que se hacen. El niño de escuela elemental se está haciendo cada vez más consciente de estos sentimientos, de los conceptos sexuales y de lo que piensan los demás. La información que sigue les puede dar una buena idea al respecto.

SENTIMIENTOS

Los sentimientos son algo que todos los seres humanos en crecimiento deben saber controlar, particularmente el niño que quizás no es capaz de expresar sus ideas. Con frecuencia es probable que su hijo necesite ayuda para ver cuáles son sus sentimientos. Quizás necesite también ayuda para comportarse ante ciertos sentimientos especiales como son la ira o el rechazo (véase la sección sobre salud mental para el control de los sentimientos). Si su hijo no es capaz de hablar acerca de sus sentimientos o necesita ayuda para descubrir qué tipos de sentimientos tiene, prueben algunas de estas ideas:

1. Ayuden a su hijo a escribir, o escriban ustedes por él, las palabras que él piensa para expresar sus sentimientos. Escriban el mayor número de palabras posible. Hablen acerca de las palabras. Ofrezcan seguridad. Corrijan la información equivocada.

2. Miren las fotos de los diarios y de las revistas. Pregunten "¿Qué piensas tú que está sucediendo en esta foto?". Discutan con su hijo los sentimientos de él, su comportamiento, y sus amigos (véanse las figuras de la página siguiente). Recuerden, hablen al respecto con su hijo. No hablen sólo ustedes.
3. Si aún el niño no está interesado en hablar, hagan que demuestre con acciones lo que él siente -- golpeando, llorando, saltando de alegría, sonriendo. Si hace gestos de mal comportamiento, indíquenle cómo se actúa correctamente, como por ejemplo golpeando una almohada en lugar de hacerlo a una persona.

4. Hagan que su hijo dibuje lo que siente.

COMPORTAMIENTO ACEPTABLE EN PUBLICO

Su hijo aprenderá a una temprana edad cuáles de sus acciones son aceptables en público. Las demás se permiten únicamente en privado. Discutan los comportamientos siguientes con su hijo y decidan si son aceptables en público o no:

1. Meterse los dedos en la nariz
2. Rascarse en partes pudendas del cuerpo
3. Escupir
4. Besuquearse
5. Eructar
6. ¿Otros?

IMAGEN DEL CUERPO

A medida que su hijo crece, adquiere importancia para él la imagen de su cuerpo. Una buena imagen corporal favorece sentimientos sexuales sanos. Si a su hijo lo ven muchos adultos -- maestros, médicos, enfermeras, psicólogos -- estén conscientes de cómo es tratado su hijo. Muchas veces estos adultos hablarán acerca de la incapacidad de su hijo en presencia de él y sin tomar en cuenta sus sentimientos. El niño puede llegar a sentirse mal con respecto a esa parte del cuerpo en que tiene la incapacidad. Ustedes tienen que ayudar a su hijo a través de esos sentimientos de frustración.
Hé aquí algunas ideas:

1. Toquen la parte del cuerpo que está incapacitada. Animen a su hijo para que se frote con crema o loción si es posible. Ustedes lo pueden hacer por él.

2. Ayuden a su hijo a encontrar un modelo incapacitado a quien él pueda imitar y de quien pueda hablar.

Esto hará que su hijo se sienta mejor respecto a sí mismo. Su hijo se puede identificar con un buen modelo. Ustedes no quieren "The Six Million Dollar Man".

3. Hablen del cuerpo de su hijo con palabras positivas. Las niñas deberían aprender cosas que las hagan sentir femeninas -- cabello lindo y limpio, perfume. Los niños deberían aprender un hobby que favorezca sus sentimientos hacia ellos mismos. Por ejemplo, armar modelos o coleccionar algo, les permiten actividades que pueden hacer otros niños de su edad.

LA SEXUALIDAD HUMANA Y EL ADOLESCENTE

Tratar de la sexualidad de los adolescentes es un asunto difícil. Su hijo incapacitado tiene los mismos sentimientos que el adolescente normal. Los padres deben comportarse con los niños de esta edad de una forma muy honesta y afectuosa. Es necesario tener paciencia. Todos los padres de adolescentes tienen una cosa en común -- ansiedad. Esto es muy natural. Ustedes se pueden preparar mejor

1. Teniendo un sentido de humor con respecto al tema.
2. Aprendiendo los hechos, de modo que tengan confianza en lo que están tratando con su hijo. Es necesario darles a las partes su nombre apropiado.
3. Sintiéndose cómodos con el tema del sexo. Ayuden a su hijo a crearse un comportamiento sexual positivo.

Ayúdenlos a crearse sus propios valores.

4. Sean honestos con ustedes mismos y con sus hijos.

Los adolescentes necesitan ayuda en varias cosas para el desarrollo de su propia sexualidad: sentimientos, sistemas de valores, imagen corporal y relaciones interpersonales. Hablemos de cada una de ellas por separado.

SENTIMIENTOS

Hay ciertas ideas sobre sentimientos con las que se deberían familiarizar los adolescentes incapacitados:

1. Los sentimientos mixtos acerca de sí mismos van a la par con el crecimiento físico.

2. El querer ser independientes es normal, pero creará tensiones en el seno de la familia.

3. Generalmente los sentimientos acerca de sí mismos se reflejan en la forma de comportarse hacia los demás.

4. Generalmente los sentimientos sobre sexualidad se reflejan en la forma de comportarse con personas del mismo sexo y del sexo opuesto.

La mejor manera de asegurarse de que su adolescente comprende sus propios sentimientos y puede manejarlos es mediante una discusión honesta. Si ustedes tienen dificultad para dialogar con su hijo sobre esto, las preguntas

que siguen les pueden suministrar algunas ideas. Podrían probar preguntándole a su hijo:

1. ¿Qué tienes tú de positivo que favorece tu sexualidad?

2. ¿Qué experimentas tú cuando has llevado a cabo alguna cosa que realmente deseabas hacer? ¿Qué experimentas cuando fracasas?

3. ¿Qué problema específico tienes para hacerte más independiente?

SISTEMAS DE VALORES

Nosotros los padres esperamos que cuando nuestros hijos lleguen a la edad de la adolescencia hayan formado ya sus valores. Aunque es quizás el caso, la presión de los compañeros, la confusión de sentimientos, y el cambio corporal contribuyen a mezclar las creencias de su hijo. Los años de la adolescencia son la época en que los padres deben ser positivos y sustentadores. Ofrecer apoyo no significa rendirse al niño. No comprometan sus propios valores. Quiere decir ayudar a su hijo cada vez que él tome una decisión correcta. La actividad siguiente puede ayudar a su hijo a clarificar su sistema personal de valores:

1. Hagan que su hijo haga una lista o les diga las cosas que le resultan agradables de sí mismo.

2. Hagan que su hijo les diga lo que les gusta respecto a otras personas -- sus amigos.

3. Hagan que su hijo les diga lo que desea hacer en la vida.

SU ADOLESCENTE DESARROLLARA UN SISTEMA DE VALORES AL RECIBIR REACCION HONESTA, ESPECIALMENTE DE LAS PERSONAS QUE NO ESTAN INCAPACITADAS.

IMAGEN CORPORAL

Tal como se mencionó anteriormente en esta sección, los padres deben estar conscientes de manera continua de la imagen corporal de su hijo. Esto afecta muy fuertemente su actitud y sus sentimientos sexuales. Un adolescente necesita mucho un modelo de actuación que sea positivo. El modelo debería ser una persona incapacitada. El adolescente podría, si lo decide, imitar en su comportamiento o en sus actitudes a dicha persona.

RELACIONES INTERPERSONALES

Las relaciones interpersonales más importantes para el adolescente son las de sus amigos y de su familia. Particularmente en los años de la adolescencia ustedes deberían hablar con su hijo y esperar que su hijo se comunique con ustedes. Hé aquí algunos conceptos que el

adolescente tendría que aprender:

1. Las familias cambian y crecen con los hijos.

2. Cada uno de los miembros de la familia tiene una responsabilidad hacia élla.

Las actividades siguientes pueden ayudar a clarificarle estas ideas a su hijo:

1. Dejen que el hijo haga el papel de padre. El padre debería hacer el papel de adolescente. Representen situaciones que pudieran ser un problema para ambos -- por ejemplo, citas con personas de otro sexo, asignaciones de dinero.

2. Si se dispone de una grabadora, hagan que su hijo hable acerca de su papel en la familia. ¿Se considera él un miembro importante de la familia? ¿Por qué o por qué no?. Si no se dispone de una grabadora, quizás su hijo prefiera dibujar o escribir.

CITAS Y SALIDAS CON PERSONAS DE OTRO SEXO

Salir con personas de otro sexo y demostrarles afecto son cosas con las que deberá familiarizarse su hijo. Su hijo querrá tener relaciones sociales como las personas que él ve a su alrededor. Muchas escuelas, asociaciones para retardados y programas de recreación ofrecen actividades para adolescentes incapacitados en el

desarrollo. Su hijo puede tener amigos y aprender a comportarse con los miembros del sexo opuesto. Sus expectativas para la conducta en las citas con personas de otro sexo debería ser la misma en lo que se refiere a su hijo incapacitado y a los demás niños. Ustedes como padres tienen que establecer los límites. Ustedes y su hijo deberían hablar sobre las normas y determinar las reglas para las citas con personas de otro sexo.

Hay ciertas cosas necesarias para preparar a su hijo para las citas con personas de otro sexo y para ayudarle a disminuir su ansiedad:

1. Dejen que su hijo haga una lista de las cosas que él admira en una persona del sexo opuesto. Esto facilitará que su hijo saber el tipo de persona con quien le gustaría relacionarse y citar. Esto le recordará los valores que se ha establecido para sí mismo.

2. Ayuden a su hijo a representar cómo se encontraría durante una cita. Esto podría incluír presentaciones y saludos a amigos. Preparen a su hijo para el hecho de que a veces serán rechazados. ¿Cómo procederá él con sus sentimientos? Asegúrense de incluír como parte de la representación algún comportamiento para el caso en que su hijo necesitara pedir ayuda o información.

3. Ayuden a su hijo a hacer una lista de normas de conducta para el procedimiento de citas. Pueden incluír:

Amistad
Flirteo
Citas
Amor de adolescencia
Fiestas
Traje

Tienen presentes los problemas relacionados con estas cosas? ¿Su adolescente puede hacer la lista de las ventajas y de la diversión que implican?

EDUCACION SEXUAL

Sexualidad, como hemos visto, tiene que ver con la actitud y los sentimientos de su hijo acerca de sí mismo como persona. El ayudar a su hijo a comportarse ante estos sentimientos es solamente una parte. La otra parte es la educación adecuada sobre el sexo, el cuerpo y la reproducción. En esto consiste la educación sexual. Hablemos primero de la educación sexual del niño de pre-escolar, luego del niño de escuela elemental, y finalmente del adolescente.

En cuanto al niño de pre-escolar, sus preguntas sobre sexo son cuestiones de curiosidad y deseo de saber cosas. Los niños pequeños aprenden más fácilmente mediante figuras, cuentos y demostración. A los niños pequeños les encantan los cuentos

sobre nacimiento de animales o la historia de una familia que tuvo otro nené. Habría que responder a todas sus preguntas de manera honesta y franca. Además, a esa edad los niños deberían aprender a respetar su cuerpo. Esto se logra mejor mediante el ejemplo y enseñándoles a cuidar debidamente su cuerpo.

Los niños avanzados en la escuela elemental querrán saber lo referente a su cuerpo y los cambios físicos antes de que se realicen. Hay muñecas y libros. Estos son medios que sirven para ayudar a los padres a enseñarles las verdades de la vida. Sin embargo, los padres deberían ser la primera fuente de información. La discusión honesta y sincera es la mejor fuente de aprendizaje para el niño.

El adolescente incapacitado necesitará informaciones adicionales a las de los padres. Podrían ser de ayuda un médico de la familia, el representante de Paternidad/Maternidad Planificada, un consejero escolar o un maestro. Quizás al adolescente no le resulte cómo hablar de sexo con ustedes los padres. Se puede leer la información sobre las enfermedades venéreas y la contracepción. Pero será más útil tener allí a un adulto que responda las preguntas. Se les podría enseñar a los niños las ideas siguientes:

NIÑO DE PRE-ESCOLAR	NIÑO DE ESCUELA ELEMENTAL	ADOLESCENTE
1. Partes del cuerpo humano	1. Anatomía masculina y femenina	1. Contracepción
2. Nombres de las partes del cuerpo	2. Hechos sobre la reproducción humana	2. Información sobre enfermedades venéras
3. Funciones de las partes del cuerpo en relación con las funciones diarias	3. Menstruación/Poluciones nocturnas	3. Relaciones con miembros del sexo opuesto y los miembros del mismo sexo
4. Hacen falta una madre y un padre para crear a un sér (animal/humano)	4. Masturbación	4. Su incapacidad y el sexo
	5. Embarazo	5. Respeto a sí mismo y a los demás
		6. Asesoramiento genético

Una de las fuentes de ansiedad para el adolescente y probablemente para ustedes los padres es el sexo y la incapacidad de su hijo. El médico o el consejero escolar podrían responder con franqueza y objetividad a las preguntas de su hijo.

Quizás ustedes y su hijo tengan miedo en lo que se refiere a la descendencia de su hijo. Si mi hija queda embarazada ¿su hijo tendrá una vida normal? Un consejero genético puede responder a estas preguntas. Un médico local, un hospital u organización de padres (como la "Association for Retarded Citizens", "United Cerebral Palsy" o "Developmental Disability Council") les pueden dar los nombres de aquellas personas que están adiestradas en la asesoría genética y que viven cerca de ustedes.

Bien, a ustedes les espera una tarea difícil -- preparar a su hijo para el futuro! La sexualidad humana y la educación sexual son dos áreas sumamente importantes en las que ustedes se deben sentir cómodos. Discutan los conceptos sinceramente con su hijo. Las preguntas que siguen les darán una idea de las preguntas que hará su hijo. Léanlas. Luego preparen respuestas y discusiones para su hijo.

1. ¿En qué soy yo diferentes de los demás?

2. Sally dice que ella es adoptada. ¿Qué significa eso?

3. Me siento muy preocupado por mí mismo. ¿Las otras personas se preocupan tanto como yo?

4. ¿Por qué yo soy diferente?

5. ¿Por qué yo nací con un handicap?

6. ¿Una niña puede tener relaciones sexuales sin quedar embarazada?

7. ¿Qué espera un hombre de su esposa sexualmente y viceversa?

8. ¿Cualquiera de los dos sexos puede contraer una enfermedad venérea?

9. ¿Cuáles son los síntomas de la sífilis?

10. ¿Está bien que una niña de 15 años use tampones?

11. ¿Qué produce una erección en los niños?

12. ¿Los niños pueden ser vírgenes?

13. ¿Cuál es la causa de que un bebé sea prematuro?

14. ¿Se puede quedar embarazada por besarse?

15. ¿Qué tiene que ver la menstruación con la reproducción?

16. ¿Existe un tiempo seguro en que se pueden tener relaciones sexuales sin quedar embarazada?

17. ¿Aun utilizando un preservativo la niña puede quedar embarazada?

18. ¿Cuáles son los síntomas del embarazo y cuándo tienen lugar? ¿Se puede estar embarazada y tener todavía el período?

19. ¿En qué consiste el aborto y por qué sucede?

20. ¿Por qué yo nací incapacitado? ¿En qué sentido soy yo semejante a otros?

21. ¿Cuánto besuqueo es permisible sin ofender a una niña?

22. ¿Cómo rompe un niño una relación con una niña cuando ella quiere una relación más seria?

23. ¿Qué es amor? ¿Qué es sexo? ¿Cómo se sienta una niña?

24. ¿Es correcto que un niño roce con su pene a una niña?

25. ¿Qué se hace durante las relaciones sexuales?

26. ¿Qué se puede hacer cuando un muchacho quiere tener relaciones sexuales y tú no quieres?

27. ¿Por qué los muchachos quieren estar en la compañía del sexo opuesto y luego tomarlo demasiado en serio?

28. ¿Qué es un "beso a la francesa"?

29. ¿Por qué la gente se casa y luego se divorcia? ¿Qué hace una persona cuando sabe que en su familia hay

una historia de divorcios y se teme que a uno le pueda pasar lo mismo?

30. ¿Cuáles son algunos de los métodos de control de la natalidad?

31. ¿Por qué la gente tiene que casarse para tener bebés?

(Las preguntas anteriores fueron tomadas de Sex Education and Family Life for Visually Handicapped Children and Youth: A Resource Guide, 1975. Derechos de Autor - Sex Information and Education Council of the United States, Inc., New York, N.Y., y The American Foundation for the Blind, New York, N.Y.).

SEXUALIDAD HUMANA/EDUCACION SEXUAL

A Deaf Adult Speaks Out, por
L. M. Jacobs
Gallaudet Press
Florida Ave. & 7th St. NE
Washington, D.C.

Facts About Sex for Exceptional Youth, por
Sol Gordon
The John Day Co.
Harper & Row Publishers
Scranton, PA 18512

Guidelines for Training in Sexuality and the Mentally Handicapped, por
W. Kempton & R. Foreman
Planned Parenthood Assoc.
1220 Sampson St.
Philadelphia, PA 18512

Let There Be Love: Sex and the Handicapped, por
G. Enby
Taplinger Publishing Co.
200 Park Ave. South
New York, NY 10003

Love, Sex and Birth Control for the Mentally Retarded, por
W. Kempton, et. al.
Planned Parenthood Federation of America, Inc.
810 Seventh Ave.
New York, NY 10019

Sexual Options for Paraplegics and Quadraplegics, por
Mooney, et. al.
Little Brown & Co.
34 Beacon St.
Boston, MA 02106

Teaching Concepts of Sexual Development to the Developmentally Disabled: A Guide for Parents, Teachers and Professionals, por Fischer, et. al.
J.F.K. Child Development Center - University of Colorado, Denver CO

Love, Sex and Birth Control for the Mentally Retarded

Ed-U Press
123 Fourth St., NW
Charlottesville, VA 22901

A Teacher's Guide to Sex Education for Persons with Learning Disabilities, por Kempton

Duxbury Press
6 Bound Brook Court
N. Scituate, MA 02060

Los artículos siguientes tratan específicamente de lo referente a sexo y están adaptados a niños y adolescentes. Se pueden adquirir en:

Ed-U Press
123 Fourth St., NW
Charlottesville, VA 22901

You Would If You Loved Me, por Sol Gordon ($1.25), 1979

Facts About Sex For Today's Youth, por Sol Gordon ($2.59), 1978

Facts About V. D. For Today's Youth, por Sol Gordon ($2.95), 1979

Ten Heavy Facts About Sex (Libro Cómico) ($1.45)

V. D. Claptrap (Libro Cómico) ($1.45)

Protect Yourself From Becoming an Unwanted Parent (Libro Cómico) ($1.45).

Did the Sun Shine Before You Were Born? (Libro primero de lectura sobre sexo para las edades de 3 a 7 años) ($2.95).

Seguridad

SEXTA SECCION

SEGURIDAD

Sucede siempre! Ustedes están en la cocina de su casa y se le va un cuchillo de la mano. O su hijo se cae por las escaleras. El niño toca una cocina caliente. Sí, vivimos en un mundo lleno de peligros. Como padres ustedes están en cuenta de los accidentes que podrían tener los niños. ¿Podríamos haber evitado alguno de ellos? Los niños son muy curiosos. No se dan cuenta del peligro. Por eso se meten una píldora en la boca, comen pintura de las paredes, cogen una navaja de afeitar. La lista podría seguir. El niño normal y el niño incapacitado necesitan lo mismo -- descubrir cosas nuevas y aprender. Algunas veces un descubrimiento conduce a un peligro. Debemos estar preparados para casos de accidente.

Esta sección tratará de la seguridad. ¿Qué pueden hacer ustedes los padres para tener seguridad en su casa? ¿Qué deberían saber en caso de que su hijo se lastimara? El remedio es la prevención. Pero esto requiere tiempo, paciencia y un poco de planificación.

Son muchas las cosas que ustedes pueden hacer para garantizar la seguridad de su hijo incapacitado. Por ejemplo:

1. Habilidad para primeros auxilios
2. Número de teléfono de emergencia
3. Hacer que su casa sea segura
4. Seguridad en el auto

Deben estar alerta siempre en cuanto se refiere a las condiciones físicas de su hijo. Examinen cuidadosamente el cuerpo de su hijo cuando lo ayudan a vestirse o cuando lo bañan. Fíjense en los golpes, rasguños o picadas de insectos. La lista siguiente les indicará algunas cosas en que es necesario fijarse:

____ Sangradura

____ El hecho de estar muy cansado

____ No tener hambre

____ El hecho de no fijar la vista y no mirar a la persona

____ Cojera

____ No usar un brazo o una pierna

Algunos niños no se quejan. Algunos tienen miedo de decir que les duele algo. Quizás algunos no pueden decirles que algo les duele. Miren al niño en la cara si consideran que él tiene algún dolor. Escuchen siempre cuando un niño se queja o se lamente.

PRIMEROS AUXILIOS

Algunos de los problemas de los niños son de poca importancia. Ocúpense de ellos con tranquilidad. Otras heridas quizás requieran primeros auxilios. A continuación se indican algunas de las medidas que probablemente es necesario que ustedes tomen:

SANGRADURA

1. Detengan la sangre. Tomen un pañito y presiónenlo fuertemente contra la herida.

- o -

2. Usen las manos. Presionen el sitio que sangra..

- o -

3. Pongan vendas sobre la herida. Apriétenlas bien en el sitio con otro vendaje.

Presionen el pañito contra la herida

Presionen la herida con la mano

Aprieten el vendaje alrededor de la herida

VENENOS

Los niños probablemente comen o beben un veneno que les hace daño. Algunos de los venenos son:

Insecticida
Veneno para ratas
Medicinas
Líquido para encendedores

1. Si el niño está consciente, dénle leche o agua. Esto diluirá el veneno.
2. No le dén nada si no está consciente.

3. Las latas o botellas que tienen veneno dicen en la etiqueta lo que hay que hacer.

Lean la etiqueta

Sigan las instrucciones

Solicite ayuda

Infórmese acerca de qué persona ha de llamar en su vecindario en caso de víctimas de venenos. Escriba en la hoja que se halla al final de esta sección el nombre y el número.

ENVENAMIENTO CON PLOMO

La pintura contiene plomo. Se encuentra en los apoyos de las ventanas o en la peladuras de las paredes. Algunas partículas pueden caer del techo sobre la comida. El plomo es mortal para los niños. Si en su casa hay peladuras de pintura:

Bárranlas diariamente

Remuévanlas raspando

Pinten de nuevo

Una persona envenenada con plomo se sentirá muy mal. Tendrá :

_____ Dolor de estómago

_____ Vómitos

_____ Mucho sueño

_____ Inapetencia

_____ Estreñimiento

ACTUEN RAPIDAMENTE

Hay tres tipos de casos que requieren acción rápida. Podrían salvar una vida. Son:

SANGRADURA GRAVE

DIFICULTAD PARA RESPIRAR

ENVENAMIENTO

Estén preparados para actuar rápidamente.

CORTADURAS Y RASGUÑOS

1. Dejen que la herida sangre un poco.
2. Lávenla con jabón y agua.
3. Pongan una vendita.

QUEMADURAS

Pongan la quemadura en agua fria o coloquen un pedazo de hierro sobre ella. No pongan ni crema ni medicina!

AMPOLLAS

1. Laven la ampolla con jabón y agua.
2. Desinfecten una aguja con fuego o con alcohol.
3. Pinchen con la aguja el lado de la ampolla.
4. Aprieten la ampolla para que salga el líquido.
5. Cúbranla con una venda.

PICADURAS DE INSECTOS

Los picaduras de ciertos insectos pueden ser muy peligrosas -- Estos insectos son:

La araña "Brown Recluse"
La araña "Viuda Negra"
El escorpión
La garrapata

Aprendan a reconocer estos insectos y tengan mucho cuidado! He aquí lo que deberían hacer en caso de picaduras:

1. Si es posible aten una cuerda cerca de la picadura. Apriétenla lo suficiente para detener la sangre debajo de la piel.
2. Pongan hielo sobre la picadura.

3. Quiten la cuerda después de 30 minutos.

4. Mantengan la parte del cuerpo en donde está la picadura (un brazo, una pierna...) a un nivel más bajo que el resto del cuerpo.

5. Lleven a la persona a casa de un médico. La persona debería moverse LO MENOS POSIBLE.

MORDEDURAS DE RATAS O DE OTROS ANIMALES

1. Laven la mordedura con agua que corra. Utilicen jabón.
2. Cubran la mordedura con una venda limpia.
3. Soliciten la ayuda de un médico.

HEMORRAGIA NASAL

1. Pongan pañitos frios sobre la nariz para hacer cesar la hemorragia, o

2. Aprieten la nariz suavemente, para mantenerla cerrada.

La mayoría de las hemorragias nasales cesan en uno o dos minutos. Si continúa la hemorragia, busquen un médico.

NUMEROS TELEFONICOS DE EMERGENCIA

Si hay un accidente grave y necesitan ayuda ¿qué harán? Tengan una lista de números de teléfono en la pared o en la mesa cerca del teléfono. Tendría que estar al alcance fácilmente.

Estos números comprenden: su médico, los Bomberos, la Policía, la Ambulancia, el Control de Venenos, y otros que ustedes consideren necesarios. Al final de esta sección hay una hoja suelta que pueden utilizar para ello. Asegúrense de colocarla en un lugar en que esté disponible!

SEGURIDAD EN LA CASA

Es necesario hacer notar la facilidad con que los niños encuentran cosas que pueden ser peligrosas! Aquí es donde entra en juego la prevención. Ustedes pueden evitar algunos accidentes haciendo una revisión de su casa en lo que se refiere a seguridad. Esta es una buena actividad para toda la familia. Revisen su casa, cuarto por cuarto. Revisen los aspectos indicados en la lista que sigue, con el fin de asegurarse de que su casa está segura.

	SI	NO
FUMAR		
1. ¿Los fósforos y los encendedores están fuera del alcance y la vista de los niños?	____	____
2. ¿Hay suficientes ceniceros, grandes y profundos?	____	____
3. ¿Los cuartos están libres de ceniceros, de modo que no se favorezca el fumar en ellos?	____	____

COCINA	SI	NO
1. La cocina, el horno, y la campana de la chimenea ¿están limpias de grasa?	____	____
2. ¿Las hornillas están lejos de las cortinas, muebles y decoraciones de las paredes?	____	____
3. ¿La cocina tiene extinguidor de incendio?	____	____
4. ¿La familia sabe manejar el extinguidor de incendio?	____	____

ELECTRICIDAD

1. ¿Los aparatos eléctricos y los cables de extensión se reemplazan apenas se hallan?	____	____
2. ¿Las planchas y los otros artefactos de cocina (abridores de latas, tostadoras, etc.) se desconectan cuando no se están usando?	____	____
3. ¿Los artefactos eléctricos, calentadores, radios, etc. están lejos de las bañeras, lavamanos y piscinas?	____	____

ASEO DE LA CASA

1. ¿Se recoge la basura de		
A. ático (desván)?	____	____
B. sótano?	____	____

	SI	NO
C. clósets?	____	____
D. garaje?	____	____
E. patio?	____	____
2. ¿Los ceniceros se vacian en recipientes de metal?	____	____
3. ¿Los trapos aceitosos se cuelgan al aire y se mantienen en recipientes metálicos cerrados?	____	____
4. ¿El área que está debajo y detrás del refrigerador se limpia periódicamente para mantener el motor y las bobinas sin pelusas, polvo y grasa?	____	____

ASPECTOS GENERALES

1. ¿Los números de teléfono de emergencia están colocados en o cerca de todos los aparatos telefónicos?	____	____
2. ¿La dirección de la casa está también colocada en o cerca de todos los aparatos telefónicos?	____	____
3. ¿A las niñeras se les mantiene informadas acerca de cómo comunicarse con los padres?	____	____
4. ¿El número de la casa se ve fácilmente desde la calle?	____	____

243

	SI	NO
5. ¿Las medicinas están guardadas debidamente fuera del alcance de los niños?	____	____

SEGURIDAD FUERA DE LA CASA

_____ Mantengan a los niños alejados mientras usan la cortadora de césped, la cortadora de pelo, las sierras, las hachas, etc.

_____ Vigilen cuando los niños están jugando con sogas -- atando al "malo".

_____ Adviértanle a los niños que no juegos en refrigeradores vacíos.

_____ Estén atentos a los peligros de las cubiertas plásticas sobre la cabeza porque ocasionan sofocamiento.

_____ En los automóviles enséñenles a los niños a ponerse los cinturones de seguridad. Es necesario que las madres coloquen a los niños pequeños en portadoras para autos, delante y con la cabeza hacia el tablero de mando, y sujetos con seguridad.

_____ Es necesario que los niños obedezcan las señales de tráfico indicadas por los semáforos o por las personas que dirigen el tráfico.

_____ Los niños pequeños deberían ir de la mano de los adultos y/o de los otros niños al atravesar la calle.

_____ Adviértanles a los niños que no jueguen en la calle ni pasen entre los autos para cruzar o coger una pelota.

_____ Enséñenles a los niños a identificar las plantas venenosas como el zumaque venenoso ("poison ivy"), el árbol

de las pulgas ("poison oak") y la picazón dolorosa y la erupción que se producen.

_____ Tengan al niño de la mano en los ascensores.

_____ Desarrollen un "Programa de Hogar Seguro" en el vecindario. Este indica un logotipo o señal sobre la puerta/ventana de una casa, en donde un adulto responderá al toque de un niño a quien quizás se le acerque una persona extraña. Este programa puede ser elaborado por un grupo del vecindario como las Muchachas Exploradoras, P.T.A., Club 4-H, u organizaciones similares.

Una buena actividad para ayudar a su hijo a entender la seguridad sería la de hacer un libro de seguridad.

Hagan que él elabore su propio libro de seguridad.

1. Recorte figuras que muestran precauciones de seguridad o peligros de seguridad.

2. Dibujen tiras cómicas sobre seguridad.

3. Incluyan una página con los números de emergencia (una lista de AYUDA, una por teléfono también):

Policía
Departamento de Bomberos
Vecino/Familiar
Hospital
Médico

4. Hagan que su hijo elabore una lista con figuras de normas de seguridad para sí mismo:

   -- juguetes guardados
   -- evitar los objetos cortantes
   -- atención en las superficies resbaladizas
   -- peligros que hay que evitar (caídas, quemaduras, etc.)
   -- procedimiento en caso de incendio (cómo salir de la casa)
   -- primeros auxilios básicos

5. Listas y dibujos de los venenos que hay que evitar. Hay muchas drogas, cosméticos, medicinas, venenos y substancias químicas que deberían guardarse aparte y marcadas con calaveras y huesos cruzados o alguna señal de peligro.

REGLAS DE ENSEÑANZA

Su hijo necesita reglas de seguridad que sean sencillas y claras: No atravesar la calle corriendo. Sentarse tranquilo en el auto. No jugar nunca con fósforos. Ir de la mano de la madre al atravesar la calle. La enseñanza consiste en decirle al niño lo que debe hacer. Enseñarle cómo hacerlo. Es importante hablar de ello.

El aprendizaje de reglas sencillas variará de un niño a otro. Probablemente tengan que mostrar y decir repetidas veces lo mismo antes de que el niño entienda y ponga en práctica. De todos modos, es importante tener paciencia -- y ser claro y consecuente -- en las demandas y expectativas. Es más fácil ser consecuentes respecto a las reglas, y más fácil enseñarlas, cuando no son demasiadas.

La seguridad de su casa se puede lograr fácilmente. Sólo se necesita un poco de tiempo y de esfuerzos suplementarios. Nuestros hijos son preciosos. Nosotros los amamos. Debemos también protegerlos.

NUMEROS DE EMERGENCIA

C L I N I C A :

M E D I C O :

B O M B E R O S :

P O L I C I A :

A M B U L A N C I A :

C O N T R O L D E V E N E N O S :

P A T R U L L A D E S A L V A M E N T O :

LÀM VIỆC VỚI CON CÁI QUÍ VỊ: NHỮNG GỢI Ý

DÀNH CHO CÁC PHỤ HUYNH CÓ CON

EM TẬT NGUYỀN

KAREN B. CHINN (SOẠN GIẢ)

PETER J. VERHOVEN, GIÁM ĐỐC DỰ ÁN

JOSEPH P. KENNEDY, JR. FOUNDATION
1701 K STREET, N.W. SUITE 205
WASHINGTON, D.C. 20006

Nhân Viên Dự Án Giáo Dục Gia Đình

Eunice Kennedy Shriver
Joseph P. Kennedy, Jr.
Foundation

Elizabeth Schoenfeld
Developmental Disabilities
Region III
(Project Monitor)

Dr. Peter J. Verhoven: Giám Đốc Dự Án
Karen B. Chinn: Điều Hợp Viên

Những tài liệu trong cuốn này được soạn thảo do sự tài trợ của Văn Phòng Phát Triển Những Dịch Vụ Thuộc Tương Quan Nhân Sự, Bộ Y Tế, Giáo Dục và An Sinh Hoa Kỳ. Chương Mục số #50-P-15607/3. Những ý kiến phát biểu trong cuốn này không nhất thiết phản ảnh ý kiến hay lập trường của Văn Phòng Phát Triển Nhân Sự và Văn Phòng này không ủng hộ chính thức những ý nêu trên.

LỜI TỰA

CON CÁI CHÚNG TA !

CHÚNG TA KHÔNG THỂ BẮT CHÚNG SỐNG THEO NHƯ CHÚNG TA MUỐN ĐƯỢC
CHÚNG TA KHÔNG THỂ DẠY CHÚNG NHỮNG ĐIỀU CHÚNG KHÔNG MUỐN HỌC
CHÚNG TA CÓ THỂ CHO CHÚNG TÌNH THƯƠNG VÀ KHUYẾN KHÍCH CHÚNG
CHÚNG TA CÓ THỂ GIÚP CHÚNG NÊN NGƯỜI!

THƯA QUÍ VỊ PHỤ HUYNH, CHÚNG TÔI VIẾT CUỐN SÁCH NÀY CHO QUÍ VỊ. CUỐN SÁCH NÀY BAO GỒM NHỮNG ĐIỀU HỮU ÍCH VÀ NHỮNG LỜI CHỈ DẪN ĐỂ QUÍ VỊ CHIA SẺ VỚI NHỮNG ĐỨA CON TẬT NGUYỀN CỦA QUÍ VỊ. CUỐN SÁCH CŨNG TRÌNH BÀY NHIỀU SINH HOẠT RẤT HÀO HỨNG ĐỐI VỚI CON CÁI QUÍ VỊ. CON QUÍ VỊ CÓ THỂ KHÔNG CÓ KHẢ NĂNG ÁP DỤNG TẤT CẢ NHỮNG ĐIỀU ĐƯỢC TRÌNH BÀY TRONG CUỐN SÁCH NÀY. QUÍ VỊ NÊN CHỌN NHỮNG SINH HOẠT NÀO GIÚP CHO CON QUÍ VỊ TỰ TIN VÀ THÀNH CÔNG NHẤT. QUÍ VỊ CHẮC CHẮN SẼ RẤT VẤT VẢ TRONG SUỐT THỜI GIAN LÀM VIỆC VỚI CHÚNG NHƯNG QUÍ VỊ SẼ RẤT THÍCH THÚ.

EUNICE KENNEDY SHRIVER

MỤC LỤC

NHẬP ĐỀ

CHƯƠNG MỘT: SỨC KHỎE VÀ SỰ DINH DƯỠNG

CHƯƠNG HAI: SỨC KHỎE TINH THẦN

CHƯƠNG BA : NHỮNG SINH HOẠT HẰNG NGÀY

CHƯƠNG BỐN: CÁC CÁCH CƯ XỬ

CHƯƠNG NĂM: TÌNH DỤC VÀ GIÁO DỤC SINH LÝ

CHƯƠNG SÁU: AN TOÀN

NHẬP ĐỀ

CUỐN SÁCH NÀY ĐƯỢC VIẾT RA CHO QUÍ VỊ LÀ NHỮNG PHỤ HUYNH CÓ CON EM TẬT NGUYỀN NHƯ TRÍ TUỆ CHẬM PHÁT TRIỂN, ÓC NÃO BỊ TÊ LIỆT, ĐẦNG TRÍ HAY HỌC HÀNH KHÔNG ĐƯỢC. CUỐN SÁCH NÀY CÓ THỂ LÀM CUỐN CHỈ NAM CHO QUÍ VỊ VÀ NHỮNG NGƯỜI TRONG GIA ĐÌNH. QUÍ VỊ CÓ THỂ GIÚP ĐỠ ĐỨA CON THIỂU MAY MẮN ĐỂ NÓ BIẾT VỀ THẾ GIỚI CỦA NÓ.

MỤC TIÊU CỦA CUỐN SÁCH NÀY LÀ GIÚP CỐNG HIẾN CHO QUÍ VỊ MỘT SỐ GỢI Ý VÀ Ý KIẾN. QUÍ VỊ SẼ HIỂU NHỮNG KHÓ KHĂN MÀ CON QUÍ VỊ GẶP PHẢI MỘT CÁCH DỄ DÀNG HƠN VÀ NHỜ ĐÓ QUÍ VỊ CÓ THỂ GIÚP ĐỠ CHÚNG.

TẤT CẢ CÓ 6 CHƯƠNG BAO GỒM NHỮNG LÃNH VỰC LIÊN QUAN ĐẾN SỰ PHÁT TRIỂN CỦA ĐỨA TRẺ:

CHƯƠNG 1: <u>SỨC KHỎE THỂ XÁC VÀ DINH DƯỠNG</u>. CHƯƠNG NÀY CHỈ DẪN CÁCH ĂN UỐNG VÀ NHỮNG LOẠI THỰC PHẨM LÀM CHO THÂN THỂ KHỎE MẠNH CHỐNG LẠI CÁC BỆNH TẬT.

CHƯƠNG 2: <u>SỨC KHỎE TÂM TRÍ</u>. CHƯƠNG NÀY CHỈ DẪN NHỮNG PHƯƠNG CÁCH GIÚP CHO TRẺ CÓ CÁI NHÌN LÀNH MẠNH VỀ CHÍNH NÓ VÀ VỀ NHỮNG NGƯỜI KHÁC.

CHƯƠNG 3: <u>SINH HOẠT HẰNG NGÀY</u>. LÀM SAO NHỮNG TRẺ TẬT NGUYỀN CÓ THỂ LÀM NHỮNG VIỆC NHƯ RỬA BÁT, ĂN UỐNG, MẶC QUẦN ÁO, ĐI VỆ SINH HAY CHẢI ĐẦU ? NHỮNG VIỆC TRÊN CÓ THỂ GIÚP CHO CHA MẸ RẤT NHIỀU.

CHƯƠNG 4: <u>CÁCH XỬ THẾ HAY CƯ XỬ TRONG XÃ HỘI</u>. CON TRẺ SỐNG VỚI BẠN BÈ HAY VỚI NHỮNG NGƯỜI TRONG GIA ĐÌNH NHƯ THẾ NÀO? ĐIỀU NÀY LIÊN QUAN ĐẾN NHỮNG VIỆC NHƯ: NÓI NĂNG KHÉO, BỘ DIỆN ĐÀNG HOÀNG, VÂNG LỜI NGƯỜI LỚN, CHƠI ĐÙA VỚI CÁC BẠN KHÁC, TỰ TIN VÀ BẰNG LÒNG VỀ CHÍNH MÌNH.

Chương 5: Tình Dục và Giáo Dục Sinh Lý. Đây là một trong những khía cạnh quan trọng của đời sống chúng ta. Nhiều khi chúng ta không muốn nói đến vấn đề này nhưng nó vẫn hiện diện. Đối với các trẻ tật nguyền thì điều này rất quan trọng, quí vị cần phải nói đến và chỉ dạy cho chúng ngay khi chúng còn thơ ấu.

Chương 6: An Toàn. Chương này cho quí vị những chỉ dẫn làm sao bảo vệ con cái trong nhà cũng như ngoài đường. Chúng tôi khuyến khích quí vị nên xé trang ghi số điện thoại khẩn cấp và dán gần chỗ để điện thoại Trang này dùng để ghi những điện thoại của bác sĩ, sở cứu hỏa, cảnh sát, sở cứu cấp khi ngộ độc, xe cứu thương v.v...

Cha mẹ có trách nhiệm rất nặng nề trong việc nuôi nấng và dạy dỗ con cái nên người. Trách nhiệm này nặng hơn khi con quí vị bị tật nguyền. Nhiều khi quí vị buồn rầu, lo lắng, mang mặc cảm tội lỗi, gặp nhiều khó khăn. Dầu sao con quí vị cũng là người. Nó cần tình thương của gia đình. Con quí vị cần lớn lên một cách bình thường, từ chỗ sống nhờ và đến chỗ biết sống tự lập. Mặc dù khó khăn nhưng gia đình nên giúp trẻ sống và chấp nhận sự thiệt thòi, khó khăn gây ra vì sự tật nguyền của nó. Quí vị nên để ý đến những nhu cầu của những người trong gia đình. Hãy giúp đỡ lẫn nhau. Đứa con tật nguyền của quí vị sẽ sớm cảm thấy nó thuộc về gia đình quí vị. Điều đó sẽ giúp nó suốt đời.

Trách nhiệm nặng nhất trong việc nuôi nấng con là nói người mẹ. Bà là người sẽ sống và ở bên đứa trẻ suốt một thời gian dài. Nhưng các bà cũng là người, cũng cần được giúp đỡ. Các bà mẹ có thể dạy cho những người khác trong gia đình để họ cộng tác vào việc dạy dỗ đứa trẻ, gánh bớt những việc nặng nhọc trong nhà.

TRONG TRƯỜNG HỢP SỰ TẬT NGUYỀN KHÔNG NẶNG LẮM, NGƯỜI CHA TRONG GIA ĐÌNH CÓ THỂ GIÚP CHO ĐỨA TRẺ ĂN, TẮM CHO NÓ, RU NÓ NGỦ HAY LÀ CHƠI ĐÙA VỚI NÓ.

MỘT KHI NGƯỜI MẸ ĐÃ ĐƯỢC HUẤN LUYỆN ĐỂ DẠY DỖ ĐỨA TRẺ TẬT NGUYỀN, BÀ CÓ THỂ CHỈ LẠI CHO NHỮNG NGƯỜI TRONG GIA ĐÌNH LÀM NHỮNG ĐIỀU BÀ ĐÃ HỌC ĐƯỢC. ĐÔI KHI CẦN NGƯỜI NGOÀI GIÚP, NHƯNG VIỆC CHỈ DẪN NÀY KHÔNG PHẢI LÀ VIỆC KHÔNG THỂ LÀM ĐƯỢC.

NGƯỜI CHA TRONG GIA ĐÌNH CŨNG LÀ NGƯỜI HUẤN LUYỆN ĐỨA TRẺ. ÔNG CŨNG PHẢI GIÚP ĐỠ CHO BÀ VỢ SAU KHI ĐI LÀM VỀ, HOẶC TRONG NHỮNG NGÀY CUỐI TUẦN. ÔNG CÓ THỂ CHƠI VỚI TRẺ, TẮM HAY CHO NÓ ĂN. NHỜ VẬY MÀ BÀ VỢ CÓ THỂ RẢNH RANG ĐỂ LÀM CƠM CHIỀU. NGƯỜI CHA TRONG GIA ĐÌNH CẦN BIỂU LỘ TÌNH THƯƠNG ĐỐI VỚI CON CÁI MÌNH VÀ NHẤT LÀ ĐỐI VỚI NHỮNG NGƯỜI BỊ TẬT NGUYỀN. CON TRAI HAY CON GÁI CŨNG CẦN HÌNH ẢNH CỦA NGƯỜI ĐÀN ÔNG. NGƯỜI CHA PHẢI BỘC LỘ TÌNH THƯƠNG CỦA MÌNH VỚI CON MỘT CÁCH KHÔNG MIỄN CƯỠNG.

HÃY CHO TRẺ MỘT SỐ TRÁCH NHIỆM. ĐIỀU ĐÓ SẼ GIÚP CHÚNG CẢM THẤY QUAN TRỌNG. CHA MẸ CŨNG PHẢI ĐỒNG Ý VỚI NHAU NHỮNG VIỆC GÌ ĐỂ CHO TRẺ LÀM. NÊN THEO DÕI XEM CHÚNG CÓ HOÀN TẤT KHÔNG. CÔNG VIỆC NÀY THƯỜNG BAO GỒM NHỮNG VIỆC VẶT TRONG NHÀ NHƯ DỌN DẸP PHÒNG CỦA CHÚNG, LÀM GIƯỜNG CHO NGĂN NẮP, DỌN BÀN TRƯỚC VÀ SAU KHI ĂN, QUÉT NHÀ, LAU CHÙI NHÀ CỬA VÀ ĐI CHỢ MUA ĐỒ. NHỜ VÀO NHỮNG VIỆC NÀY MÀ NGƯỜI MẸ TRONG NHÀ ĐỠ VẤT VẢ. CÁC TRẺ BÌNH THƯỜNG KHÁC PHẢI ĐƯỢC DẠY ĐỐI XỬ VỚI NHỮNG ANH CHỊ EM TẬT NGUYỀN CỦA CHÚNG MỘT CÁCH TỬ TẾ. NHỮNG BẢN CHỈ DẪN VÀ NHỮNG LỜI KHUYÊN TRONG CUỐN NÀY CÓ THỂ ĐƯỢC DÙNG ĐỂ DẠY CHO TRẺ BIẾT CÁCH SỐNG, GIÚP CHO NGƯỜI MẸ BIẾT CÁCH SĂN SÓC NHỮNG TRẺ TẬT NGUYỀN. NHỜ VÀO NHỮNG VIỆC NHƯ TRÊN. NHỮNG ĐỨA TRẺ BÌNH THƯỜNG TRONG GIA ĐÌNH CÓ THỂ GIẢI THÍCH CHO BẠN BÈ CHÚNG BIẾT NHỮNG VIỆC GÌ MÀ ANH CHỊ HAY EM CỦA CHÚNG DÙ BỊ TẬT NGUYỀN CŨNG CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC.

NHỜ SỰ CỘNG TÁC CỦA MỌI NGƯỜI MÀ ĐỨA TRẺ TẬT NGUYỀN CÓ THỂ SỐNG TỰ TIN VÀ HIỂU BIẾT CHÍNH MÌNH HƠN. NHỜ ĐÓ ĐỨA TRẺ CŨNG CẢM THẤY NÓ SỐNG YÊN ỔN TRONG GIA ĐÌNH. NHƯ NHỮNG ĐỨA TRẺ BÌNH THƯỜNG KHÁC, CHÚNG LÀ NHỮNG ĐÓA HOA TRONG VƯỜN, NỞ TƯƠI MÁT NHỜ ĐƯỢC CHĂM SÓC, CHÚ Ý VÀ YÊU THƯƠNG.

256

CHƯƠNG 1

SỨC KHỎE THỂ XÁC VÀ SỰ DINH DƯỠNG

Sức khỏe thể xác và dinh dưỡng đi chung với nhau. Nếu ăn uống không đầy đủ, quý vị và con cái qúi vị không thể khỏe mạnh được. Sức khỏe thể xác tốt có nghĩa là có một thân thể cường tráng. Điều này không có nghĩa là không có bệnh tật hoặc đau yếu. Dinh dưỡng có nghĩa là ăn uống những thức ăn tốt -- những thức ăn tốt cho cơ thể.

Tại sao sức khỏe thể xác lại quan trọng cho quí vị và con cái qúi vị? Nếu qúi vị có sức khỏe tốt qúi vị có thể làm việc khá hơn những người yếu sức khỏe. Có sức khỏe tốt thì chúng ta ít bị đau yếu nặng và có nhiều cơ hội sống lâu hơn. Đối với những người có sức khỏe tốt thì dù họ có bị bệnh nặng hay bị thương họ vẫn mau lành bệnh hơn vì cơ thể của họ mạnh mẽ hơn. Các nhà khoa học nhận thấy rằng những trẻ em học sinh có sức khỏe lành mạnh thường là những học sinh khá hơn và có nhiều bạn bè hơn những trẻ em kém sức khỏe.

Những trẻ em khỏe không bị nóng sốt, đau cổ họng, bị ho, hay bị đau răng. Các trẻ em có sức khỏe tốt thường thích học, chăm chỉ đến trường và hay để ý đến bạn bè. Khi trẻ em khỏe mạnh chúng thường tỏ ra thân tình với các trẻ khác. Trong khi những trẻ đau yếu thường không thích chơi và làm bạn với mọi người.

THƯA QUÍ VỊ PHỤ HUYNH, ĐIỀU NÓI TRÊN CŨNG ĐÚNG CHO QUÍ VỊ. KHI QUÍ VỊ KHỎE MẠNH QUÍ VỊ DỄ TỎ RA THÂN TÌNH VÀ THÍCH LÀM VIỆC ĐÚNG ĐẮN Ở SỞ. ĐIỀU GÌ SẼ XẢY RA NẾU QUÍ VỊ KEM SỨC KHỎE? THỈNH THOẢNG QUÍ VỊ KHÔNG CHÚ TÂM ĐẾN CÔNG VIỆC LÀM, ĐẾN NHỮNG NGƯỜI LÀM VIỆC CHUNG VỚI QÚI VỊ.

ĐÂU LÀ NHỮNG NGUYÊN NHÂN CỦA SỰ THIẾU SỨC KHỎE?

CÓ RẤT NHIỀU NGUYÊN NHÂN CỦA SỨC KHỎE SUY KEM. ĐÔI KHI CÓ NHỮNG NGƯỜI SINH RA ĐÃ CÓ NHỮNG KHÓ KHĂN NHƯ YẾU TIM, CÓ NHỮNG NGƯỜI KHÁC LẠI LẤY BỆNH CỦA KẺ KHÁC. ĐÔI KHI BỆNH TẬT GÂY RA DO TAI NẠN. TRONG MỘT VÀI TRƯỜNG HỢP, NGAY CẢ CÁC BÁC SĨ CŨNG KHÔNG BIẾT NGUYÊN NHÂN CỦA BỆNH TẬT Ở ĐÂU RA.

NHỮNG CÁCH GIÚP CHÚNG TA SỐNG KHỎE MẠNH

1. GIỮ GÌN THÂN THỂ SẠCH SẼ

2. TẬP THỂ DỤC HẰNG NGÀY

3. NGỦ NGHỈ ĐẦY ĐỦ VÀ NHIỀU

4. ĐI KHÁM BÁC SĨ VÀ NHA SĨ ĐỀU ĐẶN.

5. DINH DƯỠNG ĐẦY ĐỦ VÀ ĂN UỐNG ĐỒ BỔ

THÂN THỂ KHOẺ MẠNH	THÂN THỂ MỆT MỎI

GIỮ GÌN THÂN THỂ SẠCH SẼ

GIỮ GÌN THÂN THỂ SẠCH SẼ CÓ NGHĨA LÀ:

1. TẮM RỬA ĐỀU ĐẶN VỚI XÀ BÔNG
2. GỘI TÓC
3. GIỮ CHO MÓNG TAY SẠCH SẼ
4. RỬA TAY TRƯỚC KHI ĂN VÀ SAU KHI ĐI VỆ SINH

ĐIỀU QUAN TRỌNG NỮA LÀ ĐÁNH RĂNG ĐÚNG CÁCH VÀ DÙNG SỢI DÂY CHẢI RĂNG (DENTAL FLOSS *). SỢI DÂY CHẢI RĂNG GIÚP LẤY NHỮNG THỨC ĂN NẰM TRONG KẼ RĂNG. SỢI DÂY CHẢI RĂNG GIÚP LẤY RA NHỮNG BỰA RĂNG -- VI KHUẨN SẼ TỤ LẠI DƯỚI CHÂN RĂNG VÀ CÓ THỂ LÀM HƯ RĂNG. CÓ MỘT VÀI ĐIỀU CON CÁI QUÍ VỊ KHÓ CÓ THỂ LÀM MỘT MÌNH ĐƯỢC. TRẺ NHỎ CẦN PHẢI ĐƯỢC CHA MẸ TẮM CHO. CÁC TRẺ LỚN CẦN PHẢI BIẾT CÁCH TẮM RỬA VÀ DÙNG XÀ BÔNG ĐỂ TẮM NHỮNG PHẦN THÂN THỂ NÀO MỘT CÁCH KỸ LƯỠNG. CÁC TRẺ NHỎ SẼ CẦN QUÍ VỊ ĐÁNH RĂNG VÀ TẨY RĂNG CHO. KHI CHÚNG LỚN, CHÚNG CẦN QUÍ VỊ CHỈ DẠY LÀM SAO ĐỂ GIỮ RĂNG TỐT.

GẦN NGƯỜI SẠCH SẼ MỌI NGƯỜI THẤY DỄ CHỊU CÒN NGƯỢC LẠI Ở BÊN NGƯỜI KHÔNG NĂNG TẮM RỬA ĐỀU ĐẶN AI CŨNG THẤY KHÓ CHỊU.

TẬP THỂ DỤC VÀ NGHỈ NGƠI ĐẦY ĐỦ

THỂ DỤC GIỮ CHO THÂN THỂ CƯỜNG TRÁNG VÀ LÀM PHÁT TRIỂN CÁC BẮP THỊT. THỂ DỤC CŨNG GIÚP CHO CÁC BẮP THỊT CO GIÃN ĐỀ TRÁNH KHỎI BỊ THƯƠNG. CÓ RẤT NHIỀU LÝ DO TẠI SAO THỂ DỤC LẠI TỐT CHO QUÍ VỊ VÀ CÁC CON CÁI. THỂ DỤC LÀM TIÊU HAO ĐI NHỮNG CALÔRI CÓ TRONG THỰC PHẨM CHÚNG TA ĂN. NẾU CHÚNG TA CÓ NHIỀU CALÔRI QUÁ VÀ KHÔNG ĐỦ THỂ DỤC CHÚNG TA CÓ THỂ BỊ MẬP, MỆT MỎI VÀ ĐI ĐỨNG

CHẬM CHẠP.

Có nhiều cách để tập thể dục. Trẻ con tập thể dục khi chúng chơi đùa với những trẻ khác. Giơ tay hay duỗi chân cũng là thể dục. Hiện nay có rất nhiều người tập đều đặn. Họ chạy nhảy, đi bộ, hay đạp xe đạp. Có nhiều cách khác thi dụ như đứng lên ngồi xuống, hít đất để giúp cho cơ thể luôn mạnh khoẻ. Bác sĩ hay y tá của quí vị có thể chỉ dẫn cho quí vị biết loại thể dục nào tốt cho con cái quí vị nhất.

Nghỉ ngơi cũng quan trọng như tập thể dục. Thân thể mệt mỏi sau khi tập thể dục. Vì thế chúng ta cần nghỉ ngơi và ngủ. Có nhiều người cần phải nghỉ ngơi nhiều hơn kẻ khác. có người thì ít hơn. Con quí vị cần ngủ nghỉ bao nhiêu? Trẻ nít cần ngủ rất nhiều. Trẻ em cần ngủ khoảng 8 đến 12 tiếng một đêm, đôi khi cũng tuỳ vào tuổi của chúng. Nhiều người lớn cần ngủ và nghỉ ít hơn. Những người già đôi khi lại cần nhiều giờ nghỉ hơn. Bác sĩ và y tá cũng có thể cho quí vị và con cái biết cần phải ngủ nghỉ bao nhiêu. Tập thể dục và ngủ nghỉ quân bình là chìa khoá đến sức khoẻ lành mạnh.

Đi khám bác sĩ và nha sĩ

Người ta thường nói phòng bệnh hơn chữa bệnh. Điều đó có nghĩa là gì? Điều này có nghĩa là tốt hơn nên chặn đứng bệnh tật, đừng đợi đến khi có bệnh rồi mới chữa. Nên để ý khi con cái quí vị hay tỏ vẻ khó chịu. chúng biết cơ thể của chúng có gì trục trặc. Các bác sĩ và nha sĩ có thể tìm ra căn bệnh ngay trước chúng ta. Họ biết bệnh là nhờ làm một vài thử nghiệm, thí dụ thử máu, nước tiểu, chiếu quang tuyến. Có những loại thử nghiệm cho bác sĩ biết tim tốt

KHÔNG. NẾU CÓ GÌ TRỤC TRẶC, BÁC SĨ HOẶC NHA SĨ SẼ TÌM RA NGAY TRƯỚC KHI QUÁ CHẬM ĐỂ CHỮA TRỊ. ĐÔI KHI NGAY CẢ BỆNH UNG THƯ CŨNG CÓ THỂ CHỮA ĐƯỢC NẾU ĐƯỢC TÌM RA VÀ CHỮA TRỊ SỚM. NHỮNG NGƯỜI YẾU SỨC KHỎE CẦN ĐƯỢC BÁC SĨ KHÁM. NÊN ĐẾN NHA SĨ KHÁM VÀ TẨY RĂNG SÁU THÁNG MỘT LẦN.

DINH DƯỠNG

DINH DƯỠNG LÀ MỘT TRONG NHỮNG ĐIỀU CẦN THIẾT NHẤT ĐỂ CÓ MỘT SỨC KHỎE LÀNH MẠNH. DINH DƯỠNG TỐT CÓ NGHĨA LÀ CƠ THỂ ĐƯỢC BỒI BỔ BẰNG NHỮNG THỨC ĂN CÓ SINH TỐ, CÓ ĐỦ KHOÁNG CHẤT ĐỂ GIÚP CHO CƠ THỂ TĂNG TRƯỞNG. DINH DƯỠNG LẠI RẤT LÀ CẦN THIẾT CHO NHỮNG NGƯỜI NÀO KHÔNG CÓ SỨC KHỎE TỐT. THỨC ĂN TỐT GIÚP CHO CƠ THỂ LÀNH MẠNH VÀ PHÁT TRIỂN SỚM.

DINH DƯỠNG KÉM SẼ LÀM CHO QUÍ VỊ HAY CON CÁI TRỞ THÀNH QUÁ MẬP HOẶC QUÁ GẦY ỐM. CON QUÍ VỊ CÓ THỂ KHÔNG ĐỦ SỨC KHỎE VÀ SINH LỰC ĐỂ PHÁT TRIỂN ĐÚNG MỨC.

ĐỂ CÓ MỘT SỰ DINH DƯỠNG TỐT THỨC ĂN CẦN PHẢI ĐƯỢC CHỌN LỰA KỸ CÀNG. CÁC MÓN ĂN PHẢI ĐƯỢC SẮP ĐẶT ĐỂ CÓ ĐỦ LOẠI THỰC PHẨM. CÓ BỐN NHÓM THỨC ĂN CĂN BẢN. CÁC MÓN ĂN PHẢI GỒM BỐN LOẠI SAU :

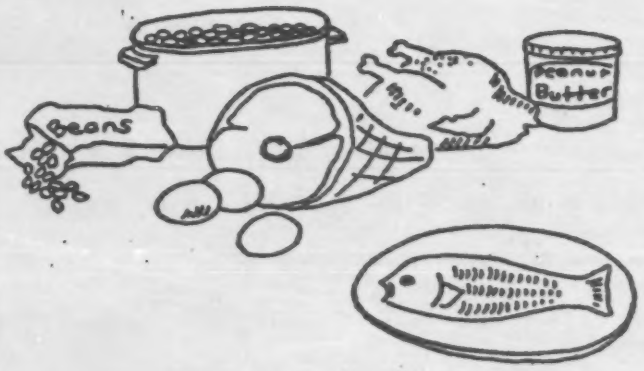
A. SỮA, PHÓ MÁT, BƠ
B. THỊT, CÁ, GÀ VỊT, TRỨNG
C. TRÁI CÂY VÀ RAU
D. BÁNH MÌ VÀ NGŨ CỐC.

NHỮNG TRẺ EM TẬT NGUYỀN CÓ THỂ CẦN ĂN UỐNG ĐẶC BIỆT. CHA MẸ CẦN NÊN ĐỂ Ý ĐẾN NHU CẦU CỦA CHÚNG. NHỮNG TRẺ BỊ BỆNH TIỂU ĐƯỜNG V.V. CÓ MỘT LOẠI THỨC ĂN VÀ GIỜ ĂN RIÊNG. CHA MẸ CŨNG NÊN GIẢI THÍCH CHO CHÚNG BIẾT CÁC MÓN ĂN CỦA CHÚNG NHƯ THẾ NÀO.

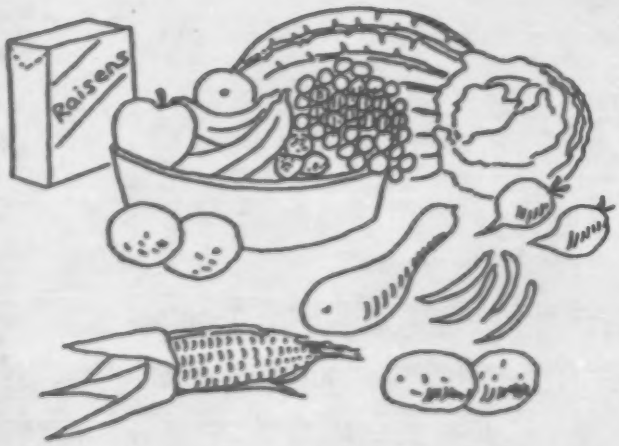
BỐN LOẠI THỰC PHẨM

NHÓM SỮA

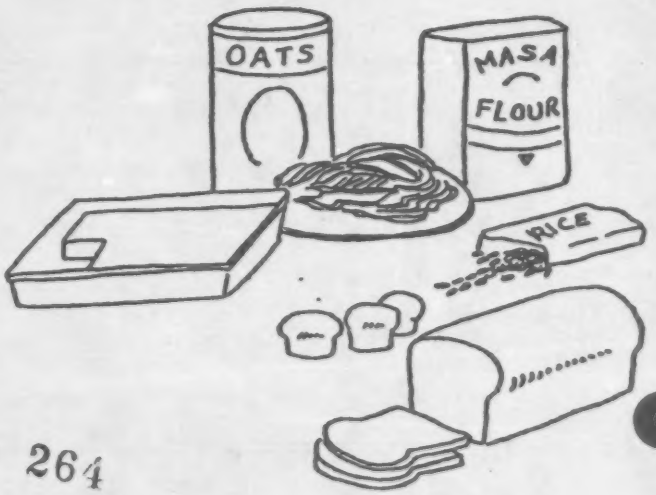
NHÓM PROTEIN



NHÓM TRÁI CÂY VÀ RAU TƯỚI



NHÓM NGŨ CỐC & BÁNH MÌ



264

NHỮNG MÓN ĂN CHƠI CŨNG RẤT BỔ DƯỠNG NẾU QUÍ VỊ CHỌN LỰA KỸ CÀNG. ĐỪNG ĂN NHỮNG MÓN NÀY THAY VÀO NHỮNG BỮA ĂN CHÍNH. NÊN GIÚP CON QUÍ VỊ BIẾT PHÂN BIỆT LOẠI NÀO BỔ VÀ LOẠI NÀO CÓ HẠI. ĂN NHỮNG LOẠI KHÔNG BỔ DƯỠNG CÓ THỂ LÀM HẠI RĂNG. ĂN NHỮNG THỨ ĐÓ VÀO RỒI CON QUÍ VỊ KHÔNG MUỐN ĂN UỐNG NỮA. TRÁI CÂY CÓ THỂ LÀ MỘT LOẠI MÓN ĂN CHƠI RẤT BỔ DƯỠNG NGƯỢC LẠI VỚI KẸO, HAY NHỮNG LOẠI CÓ HẠI KHÁC. (QUÀ VẶT)

ĂN BA BỮA ĐẦY ĐỦ -- THÂN THỂ KHỎE MẠNH

KHÔNG ĂN SÁNG -- BUỔI TRƯA MỆT MỎI

KHÔNG ĂN TRƯA -- BUỔI CHIỀU MỆT MỎI

ĂN QUÀ VẶT NHIỀU -- NGƯỜI MẬP

KHÔNG ĂN SÁNG,
KHÔNG ĂN TRƯA, NHƯNG ĂN QUÀ VẶT NHIỀU -- NGƯỜI MẬP

SAU KHI CON CÁI QUÍ VỊ HIỂU RÕ NHỮNG LOẠI THỰC PHẨM VÀ GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG CỦA NHỮNG LOẠI THỨC ĂN ĐÓ, CHÚNG CÓ THỂ LÀM MỘT DANH SÁCH HAY CẮT NHỮNG HÌNH ẢNH, TÊN CÁC LOẠI CHÚNG ĂN DÁN LÊN BẢNG HẰNG NGÀY. TRANG SAU CÓ MỘT BẢN MẪU THÍ DỤ.

NHỮNG DẤU HIỆU CỦA SỨC KHOẺ KÉM

NÊN ĐỂ Ý NHỮNG DẤU HIỆU CỦA SỰ YẾU KÉM CỦA QUÍ VỊ HAY CỦA NHỮNG NGƯỜI TRONG GIA ĐÌNH. CÓ MỘT TRONG NHỮNG DẤU HIỆU SAU ĐÂY KHÔNG NHẤT THIẾT LÀ SỨC KHOẺ KÉM. CÓ NHIỀU DẤU HIỆU CHO BIẾT CẦN PHẢI ĐI BÁC SĨ ĐỂ KHÁM.

A. LUÔN LUÔN ĐÓI, LUÔN LUÔN KHÁT
B. MẬP QUÁ ĐỘ
C. XUỐNG KÝ RẤT MAU
D. LÚC NÀO CŨNG CÓ VẺ MỆT MỎI
E. BỊ NHỨC ĐẦU LUÔN
F. DỄ NỔI GIẬN
G. LUÔN MẤT NGỦ
H. HO NHIỀU
I. DỤI MẮT LUÔN
J. NHEO MẮT KHI ĐỌC
K. LẤY TAY ĐỂ CẠNH TAI KHI NGHE

CÓ MỘT SỐ DẤU HIỆU QUÍ VỊ NÊN ĐỂ Ý . SAU ĐÂY LÀ MỘT SỐ DẤU HIỆU THÔNG THƯỜNG CHO BIẾT ĐỨA TRẺ CÓ THỂ CÓ BỆNH. NẾU QUÍ VỊ NGHI NGỜ CON CÁI MÌNH MẮC BỆNH HÃY ĐEM NÓ ĐẾN BÁC SĨ NGAY.

THÍNH GIÁC

- KHÔNG QUAY MẶT LẠI VỀ PHÍA CÓ TIẾNG ĐỘNG HAY GIỌNG NÓI LẠ LÚC ĐƯỢC 6 THÁNG
- HAY BỊ ĐAU TAI HAY TAI BỊ CHẢY NƯỚC

266

* Nói thật là to hay thật là nhỏ
* Không trả lời khi có ai ở phòng khác gọi
* Quay một bên tai về phía có tiếng để nghe

Cử động

* Không tự ngồi lên được khi được 1 tuổi
* Không tự đi được khi lên 2 tuổi
* Không lên xuống cầu thang được khi lên 3 tuổi
* Không đứng một chân được khi lên 4 tuổi
* Không ném được banh qua đầu hay không bắt được quả banh to khi lên 5 tuổi

Suy nghĩ

* Không phản ứng gì khi có người gọi tên lúc 1 tuổi?
* Không biết chỉ tay đâu là tóc, mắt, tai, mũi miệng lúc lên 2 tuổi
* Không hiểu được câu chuyện đơn sơ lúc lên 3 tuổi?
* Không biết trả lời thí dụ những câu như: " Con làm gì khi con đói " lúc lên 4 tuổi

Thị giác

* Không lấy lên được những vật dụng trong tầm tay
* Hay dụi mắt và hay nói rằng khó chịu ở mắt
* Mắt hay bị đỏ, chảy nước, đóng ghèn
* Chúi đầu vào người khác để nhìn hay để tìm đồ đạc
* Hai mắt thỉnh thoảng hay luôn luôn bị lé

Nói năng

* Không biết nói chữ nào khi được 15 tháng
* Không biết nói một chữ kép khi lên 2 tuổi
* Không biết lập lại những điệu hát thường lúc 3 tuổi
* Không nói được những câu ngắn lúc 4 tuổi

CHƠI ĐÙA

* KHÔNG BIẾT CHƠI HAY VẪY TAY CHÀO LÚC LÊN 1 TUỔI
* KHÔNG BẮT CHƯỚC CHA MẸ LÀM NHỮNG CÔNG VIỆC VẶT TRONG NHÀ LÚC LÊN 2 TUỔI
* KHÔNG THÍCH CHƠI MỘT MÌNH VỚI CÁC ĐỒ CHƠI NHƯ CÁT, BÌNH, NỒI NIÊU VÀ CÁC THỨ ĐỒ CHƠI KHÁC LÚC 3 TUỔI
* KHÔNG THÍCH CHƠI NHỮNG TRÒ CHƠI CỘNG ĐỒNG NHƯ CÚT BẮT, NẤP , KHI LÊN 4 TUỔI
* KHÔNG BIẾT CHIA PHIÊN LÚC LÊN 5 TUỔI

(NHỮNG DẤU HIỆU TRÊN ĐÂY ĐƯỢC HỘI ĐỒNG BỘ GIÁO DỤC CÁC TIỂU BANG VÙNG NÚI APPALACHE SOẠN THẢO)

NHỮNG SINH HOẠT GIÚP CHO CON CÁI QUÍ VỊ GIỮ GÌN SỨC KHỎE

SAU ĐÂY LÀ MỘT SỐ NHỮNG SINH HOẠT HAY TẬP LUYỆN QUÍ VỊ CÓ THỂ DÙNG ĐỂ DẠY CHO CON CÁI BIẾT CÁCH GIỮ GÌN SỨC KHỎE. MỘT VÀI CÁI CÓ THỂ BIẾN THÀNH TRÒ CHƠI. ĐÂY LÀ MỘT SINH HOẠT VUI TƯƠI CHO CẢ GIA ĐÌNH.

1. CON QUÍ VỊ CÓ BIẾT LOẠI THỨC ĂN NÀO GIÚP CHO THỂ XÁC CHÚNG KHÔNG? CON QUÍ VỊ CÓ NÓI CHO QUÍ VỊ BIẾT LOẠI THỨC ĂN VÀ CÁCH ĂN UỐNG NÀO GIÚP CHO CƠ THỂ CHÚNG KHÔNG?

CÁCH ĂN UỐNG	NHỮNG GÌ XẢY ĐẾN CHO CƠ THỂ
A. THỨC ĂN TỐT	THÂN THỂ PHÁT TRIỂN ĐỀU, KHỎE
B. ĂN ÍT QUÁ	NGƯỜI XANH XAO, GẦY YẾU

C. Ăn quá độ

D. Ăn tâm bậy

Người mập, lưỡi biếng, chậm chạp răng hư nếu ăn nhiều kẹo. Ăn tâm bậy nên không còn bụng đâu ăn thức ăn tốt nữa.

II . Hãy giúp cho con cái biết chọn món ăn cho hai ngày: 2 bữa điểm tâm, 2 bữa ăn trưa, 2 bữa ăn tối. Hãy giúp chúng chọn lựa món ăn từ bốn loại nói ở trang trước. Khi chúng chọn rồi, hãy bảo chúng vẽ và tô màu những món ăn đó. Chúng có thể cắt những món ăn từ các báo chí và dán những món đó lên giấy để làm thức đón.

III. Hãy bảo con quí vị nói ba lý do tại sao cơ thể khoẻ mạnh lại quan trọng. Chúng có thể trả lời hoặc vẽ ra. (Ba lý do đó là: làm việc và học hành hăng hái hơn; thân thiện hơn, ít bị bệnh nặng; sống lâu hơn.)

IV. Con quí vị có thích tập thể dục không? Hãy giúp chúng làm một chương trình tập hàng tuần. Cũng nên giúp chúng ngủ nghỉ đủ.

V. Hãy làm chung với chúng một tấm họa đồ. Đánh dấu vào những mục đã thi hành xong.

Những trang sắp tới sẽ cho những thí dụ làm sao để thi hành những việc này.

CẦN THAM KHẢO HOẶC MUA SÁCH VỀ SỨC KHỎE, XIN XEM NHỮNG CUỐN SAU ĐÂY:

BABY EXERCISE BOOK

JANINE LEVY

PANTHEON BOOKS
DIVISION OF RANDOM HOUSE
201 EAST 50TH STREET
NEW YORK, N.Y. 10022

COOKING WITH KIDS

EARLY LEARNING CENTER
EL PASO, TEXAS

GUT NEWS FOR MODERN EATERS

(COMIC BOOK -- $1..45)

ED-U PRESS
123 FOURTH STREET, N.W.
CHARLOTTESVILLE, VA. 22991

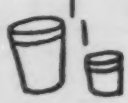
HANDLING THE YOUNG CEREBRAL PALSIED CHILD AT HOME

FRIEDA R. STEED ($4.95)

H & H ENTERPRISES , INC.
DEPARTMENT E. BOX 3342
LAWRENCE, KS. 66044

270

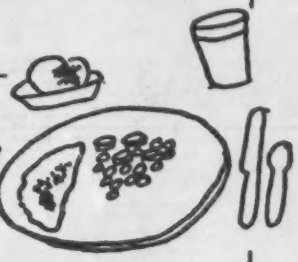
MỘT BỮA ĂN SÁNG
ĐẦY ĐỦ



NƯỚC CAM
MỘT LY SỮA
TRỨNG HAY THỊT BACON

MỘT BỮA ĂN TỐI
ĐẦY ĐỦ

MỘT MIẾNG THỊT GÀ
CÀ RỐT HAY ĐẬU
SỮA TƯƠI
QUẢ TÁO



HÃY DÙNG THÍ DỤ DƯỚI ĐÂY KHI QUÍ VỊ CHỌN THỰC ĐƠN

BỮA ĂN CHO BỐN NGƯỜI

THỰC ĐƠN	THỨC ĂN CẦN
MÓN CHÍNH THỊT GÀ CÀ RỐT ĐẬU	 4 MIẾNG THỊT GÀ (NGỰC) 6 CỦ CÀ RỐT, GỌT VỎ VÀ CẮT NHỎ TỪNG MIẾNG MỘT CHÉN ĐẬU ĐẦY
NƯỚC UỐNG TRÀ-ĐÁ	BÌNH DỤNG TRÀ, ĐÁ, NƯỚC, TRÀ (BỘT PHA TRÀ INSTANT)
TRÁNG MIỆNG TRÁI CÂY	4 QUẢ TÁO BỔ VÀO LÒ NƯỚNG ĐẾN KHI NÃO MỀM

ĐÁNH DẤU VÀ KIỂM SOÁT SAU KHI ĐÃ HOÀN THÀNH MỖI MỘT VIỆC SAU ĐÂY

	TẮM	GỘI TÓC	RỬA TAY TRƯỚC KHI ĂN	CẮT MÓNG TAY	ĐÁNH & TẨY RĂNG	TẬP THỂ DỤC	NGHỈ & NGỦ	ĂN THỨC PHẨM Ở 4 NHÓM	KHÔNG ĂN QUÀ VẶT
CHỦ NHẬT									
THỨ HAI									
THỨ BA									
THỨ TƯ									
THỨ NĂM									
THỨ SÁU									
THỨ BẢY									

21

CHƯƠNG 2

SỨC KHỎE TINH THẦN

SỨC KHỎE TINH THẦN LÀNH MẠNH ?

Sức khỏe tinh thần là điều mà mọi người cảm thấy về mình, về người khác và về những điều khác. Những người cảm thấy mình khỏe mạnh biết rằng họ luôn dồi dào sinh lực. Những người có sức khỏe tâm trí tốt sống hòa mình và thích người khác. Những người có sức khỏe tâm trí yếu không bằng lòng về mình và không tỏ ra thiện cảm với người khác. Sức khỏe tâm trí liên hệ tới thái-độ sống. Người vui vẻ, hạnh phúc lúc nào cũng có thái-độ tốt. Những người có sức khỏe tâm trí yếu thường tỏ vẻ bất hạnh, chán nản, và tỏ ra không mấy thiện cảm.

Sức khỏe thể xác và sức khỏe tinh thần liên hệ mật thiết với nhau. Nếu bị đau, tinh thần có thể sa sút. Thí dụ người mang bệnh ung thư. Anh ta biết rằng mỗi ngày bệnh sẽ nặng thêm. Anh ta khó lòng mà hài lòng với mình. Nếu một người bị đau lưng, anh ta không mấy kiên nhẫn. Mọi người tránh xa anh ta vì anh ta luôn tỏ vẻ khó chịu. Lúc đầu anh này chỉ có một căn bệnh: Đau Lưng. Bây giờ anh ta mang hai bệnh: Đau Lưng và Cô Đơn. Căn bệnh thể xác bây giờ đã trở nên một căn bệnh tinh thần.

NHỮNG NGƯỜI BỆNH TÂM TRÍ CÓ PHẢI LÀ NHỮNG NGƯỜI ĐIÊN KHÙNG KHÔNG?

Bệnh tâm trí và cảm xúc có nhiều nghĩa khác nhau. Có một số ít người bị những căn bệnh tâm trí nặng nề. Họ có thể làm hại những người khác và chính họ. May thay phần lớn những bệnh tâm trí

KHÔNG ĐẾN NỖI NẶNG NHỦ VẬY. THEO MỘT NGHĨA NÀO ĐÓ THÌ NHỮNG CĂN BỆNH TÂM TRÍ TRỞ NÊN NẶNG KHI NGƯỜI BỆNH CHẤN CHÍNH MÌNH VÀ NHỮNG NGƯỜI KHÁC. NHƯNG HỌ KHÔNG LÀM HẠI AI CẢ.

ĐÔI KHI QUÍ VỊ VÀ CON CÁI QUÍ VỊ BỊ ĐAU YẾU THỂ XÁC. SỚM MUỘN QUÍ VỊ CỞ THỂ CŨNG BỊ ĐAU YẾU TINH THẦN. QUÍ VỊ CẢM THẤY CHÁN NGÁN HAY BỊ ÁP LỰC ĐÈ NÉN. QUÍ VỊ CẢM THẤY THẤT VỌNG VÌ NHIỀU LÝ DO: MẶC CẢM TỘI LỖI
LÀM VIỆC QUÁ ĐỘ
THIẾU THỐN TIỀN BẠC
KHÔNG HÒA MÌNH VỚI NGƯỜI KHÁC ĐƯỢC
LY DỊ - NGƯỜI THÂN YÊU QUA ĐỜI

NHỮNG DIEU NAY ẢNH HƯỞNG VÀ ĐÔI KHI LÀM QUÍ VỊ THẤT VỌNG VỀ CON CÁI.

PHỤ HUYNH KHÔNG PHẢI LÀ NHỮNG NGƯỜI DUY NHẤT CẢM THẤY THẤT VỌNG HAY BỊ ÁP LỰC. TRẺ EM CŨNG CÓ NHỮNG LÚC NHƯ VẬY. CHÚNG TA MONG MỎI CON CÁI MÌNH SẼ HỌC HÀNH GIỎI Ở TRƯỜNG, NHIỀU KHI PHẢI GIỎI HƠN MỨC CHÚNG CÓ THỂ ĐẠT TỚI ĐƯỢC. THỈNH THOẢNG TRẺ CON THẤY CHA MẸ CÃI NHAU. CÓ KHI CHÚNG THẤY CHA MẸ CHỬI, ĐÁNH NHAU. ĐỐI KHI THANH THIẾU NIÊN THẤT VỌNG KHI CHÚNG GẶP KHÓ KHĂN VỚI BẠN TRAI, BẠN GÁI CỦA CHÚNG.

LÀM VIỆC VỚI CON CAI QUÍ VỊ CẦN PHẢI NHỚ MỘT ĐIỀU ĐỂ GIÚP QUÍ VỊ HIỂU CON CAI HƠN, ĐÓ LÀ: <u>THẾ GIỚI CỦA TRẺ EM RẤT QUAN TRỌNG ĐỐI VỚI CHÚNG CŨNG NHƯ THẾ GIỚI CỦA QUÍ VỊ RẤT QUAN TRỌNG ĐỐI VỚI QUÍ VỊ</u>. NƠI MỘT CÁCH KHÁC, MỘT ĐỨA TRẺ CÓ THỂ RẤT CHÁN NẢN KHI CON VẬT YÊU QUÍ CỦA NÓ CHẾT. ĐIỀU NÀY LÀM NÓ BUỒN NHƯ LÀ QUÍ VỊ CÓ MỘT NGƯỜI BẠN THÂN QUA ĐỜI. NÓ CŨNG ĐAU ĐỚN, RẦU RĨ NHƯ QUÍ VỊ VẬY.

Điều quan trọng không phải là để ý xem tình trạng thực sự khó sở đến thế nào rồi, mà là xem

Người trong cuộc nhìn vấn đề như thế nào
Người trong cuộc cảm thấy như thế nào.

Có thể là một cô gái không thương bạn trai của cô đó nữa mà không mảy may luyến tiếc gì. Cô ta nghĩ có thể tìm được một chàng khác ngay. Cô nàng này không có gì thất vọng cả. Nhưng đối với một cô gái chỉ thương một người thôi thì chuyện chia tay mang đầy đau khổ và thất vọng.

May mắn thay những tình trạng thất vọng thường không kéo dài. Các khó khăn có thể được giải quyết nhiều cách:

Người ta tự tìm thấy giải pháp
Thời gian hàn gắn vết thương lòng

Thất vọng sẽ dần dần tan biến đi. Nhưng thất vọng là một thực tại. Người bị thất vọng cần được nâng đỡ và thông cảm. Sự thất vọng sẽ giảm và mất đi nhưng người thất vọng vẫn cảm thấy bất hạnh hay không vui thú nữa.

Có những trường hợp người thất vọng không làm sao giải quyết được những khó khăn. Họ có thể gặp khó khăn trong nhiều tuần, nhiều tháng, nhiều năm. Những người này cần được giúp đỡ để giải quyết những khó khăn của họ. Đôi khi một người bạn tốt, một thân nhân hay cha mẹ có thể giúp đỡ. Những người này chú ý nghe, săn sóc giúp đỡ bằng nhiều cách. Đôi khi bệnh nhân cần được một người chuyên về sức khỏe tâm trí săn sóc.

LÀM SAO TÔI CÓ THỂ BIẾT AI BỊ BỆNH TÂM TRÍ ?

Có lẽ chỉ có chuyên viên về bệnh tâm trí mới có thể nói chắc ai bị bệnh tâm trí được. Dầu vậy cũng có những dấu hiệu cho quí vị biết một người có thể bị bệnh tâm trí và cần được nâng đỡ.

A. Một người nghĩ về mình thấp hay không nghĩ gì về mình
B. Một người nghĩ rằng mình có thể làm hơn những gì mình thực sự có thể làm
C. Một người gặp khó khăn trong khi làm hay chơi với người khác
D. Một người có trí tưởng tượng kỳ quặc và thường nhìn sự vật một cách khác lạ.
E. Một người đầu óc suy tư lẫn lộn.
F. Một người làm việc kém hơn khả năng của họ có thể làm, ở trường hay ở công sở
G. Một người không xử sự đúng cách như những người cùng lứa tuổi
H. Một người luôn luôn nhờ người khác làm công việc mà mình phải tự làm.
I. Lo âu luôn luôn và nóng giận mau
J. Đứa trẻ tỏ ra bất hợp tác vì mặc cảm bị tật nguyền.

Một người có những dấu hiệu trên đây không nhất thiết là bị bệnh tâm trí. Nhưng nếu những điều trên xảy ra nhiều lần thì có thể bị nghi ngờ là có bệnh.

TÔI CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ GIÚP CHỮA BỆNH TÂM TRÍ?

Có rất nhiều những chuyên viên về bệnh tâm trí có thể giúp một người mắc bệnh tinh thần. Bác sĩ của gia đình quí vị cũng có thể

277

CHỮA ĐƯỢC MỘT VÀI TRƯỜNG HỢP. MỘT CHUYÊN VIÊN BỆNH TÂM TRÍ CÓ THỂ CHỮA ĐƯỢC NHỮNG BỆNH NẶNG. CÓ NHỮNG LOẠI CHUYÊN VIÊN SAU ĐÂY:

. BÁC SĨ BỆNH TÂM TRÍ -- LÀ NHỮNG BÁC SĨ CÓ NHỮNG HIỂU BIẾT CHUYÊN VỀ BỆNH TÂM TRÍ

. TÂM LÝ GIA CỐ VẤN

. TRỊ LIỆU GIA CỐ VẤN

. NHÂN VIÊN XÃ HỘI

. CỐ VẤN VỀ MỤC VỤ, TÔN GIÁO

. CÁC LINH MỤC, TU SĨ, MỤC SƯ

CẦN CHỌN LỰA CẨN THẬN NHỮNG NGƯỜI NÀO CÓ THỂ GIÚP QUÍ VỊ HOẶC CON CÁI. NÊN HỎI Ý KIẾN BÁC SĨ CỦA QUÍ VỊ HOẶC HỎI VĂN PHÒNG CỦA QUẬN ĐẶC TRÁCH SỨC KHỎE TÂM TRÍ.

LÀM SAO TÔI CÓ THỂ TRÁNH HOẶC GIÚP GIA ĐÌNH TÔI CHỮA NHỮNG BỆNH TÂM TRÍ?

CÓ RẤT NHIỀU CĂN BỆNH TÂM TRÍ CÓ THỂ CHỮA TRỊ HOẶC TRÁNH ĐƯỢC NHỜ VÀO VIỆC THÔNG ĐẠT TƯ TƯỞNG TỐT. THÔNG ĐẠT CÓ NGHĨA LÀ NÓI VỚI NHAU. NÓ CŨNG CÓ NGHĨA LÀ NGHE NHAU NÓI. VÂNG, CHÚNG TA CŨNG NÓI VÀ CŨNG NGHE. QUÍ VỊ CÓ THỂ NÓI ĐIỀU ĐÓ DỄ DÀNG QUÁ. NHƯNG THÔNG ĐẠT KHÔNG DỄ DÀNG ĐÂU. ĐIỀU NÀY CẦN RẤT NHIỀU CỐ GẮNG VÀ TẬP LUYỆN. THÔNG ĐẠT CÓ BA PHẦN:

1. NGHE
2. PHÁT BIỂU
3. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

TẤT CẢ RẤT QUAN TRỌNG CHO VIỆC THÔNG ĐẠT TƯ TƯỞNG ĐÚNG CÁCH

NGHE

NGHE BAO GỒM CẢ ĐÔI TAI LẪN ĐÔI MẮT. ĐÔI MẮT QUÍ VỊ CÓ THỂ CHO QUÍ VỊ BIẾT NGƯỜI KIA MUỐN NÓI GÌ KHI QUÍ VỊ NHÌN VÀO CỬ ĐỘNG CỦA HỌ. ĐÔI TAI CHO QUÍ VỊ BIẾT NGƯỜI KIA ĐANG NÓI GÌ. ĐÔI KHI NGƯỜI TA CHO QUI VÍ MỘT LÚC HAI ĐIỀU. THÍ DỤ, QUÍ VỊ HỎI CON " HÔM NAY CON HỌC HÀNH RA SAO ? ". CON QUÍ VỊ CÓ THỂ TRẢ LỜI " ĐƯỢC ". NHƯNG KHI QUÍ VỊ NHÌN ĐỨA CON, QUÍ VỊ CƠ THỂ THẤY HAI HÀNG NƯỚC MẮT HAY MẶT NÓ NHĂN LẠI. TAI QUÍ VỊ NGHE " ĐƯỢC ". MẮT QUÍ VỊ NÓI CHO QUÍ VỊ BIẾT RẰNG CON QUÍ VỊ KHÔNG KHÁ LẮM. QUÍ VỊ NHẬN THẤY HAI ĐIỀU. HAI ĐIỀU QUÍ VỊ CẦN NGHE LÀ:

1. MỘT BIỂU HIỆU BỀ MẶT : LÀ ĐIỀU CON QUÍ VỊ NÓI CHO QUÍ VỊ
2. MỘT BIỂU HIỆU TÌNH CẢM: LÀ ĐIỀU CON QUÍ VỊ CẢM THẤY NHƯNG KHÔNG NÓI RA

QUÍ VỊ NHÌN BIỂU HIỆU BỀ MẶT VỚI ĐÔI TAI CỦA QUÍ VỊ, VÀ QUÍ VỊ NHÌN BIỂU HIỆU TÌNH CẢM VỚI ĐÔI MẮT. LÀM CHA MẸ, QUÍ VỊ SẼ BIẾT NGHE ĐƯỢC TÌNH CẢM CỦA CON CÁI.

QUÍ VỊ CÓ THỂ GIÚP CHO CON CÁI PHÁT TRIỂN SỨC KHỎE TINH THẦN BẰNG CÁCH NGHE CHÚNG NHIỀU HƠN. HÃY TỎ CHO CHÚNG BIẾT QUÍ VỊ ĐANG NGHE ĐIỀU CHÚNG NÓI. QUÍ VỊ KHÔNG NHẤT THIẾT PHẢI ĐỒNG Ý VỚI CHÚNG LUÔN LUÔN, NHƯNG ĐIỀU CHẮC CHẮN LÀ QUÝ VỊ HIỂU CHÚNG CẢM THẤY GÌ. THÍ DỤ, CON QUÍ VỊ NÓI RẰNG " BÀ THẦY CON CỨ LẦN QUÁ ". QUÍ VỊ KHÔNG PHẢI ĐỒNG Ý VỚI ĐỨA CON. CHỈ CẦN CHO NÓ BIẾT QUÝ VỊ CẢM THẤY GÌ KHI QUÍ VỊ NÓI " CON CÓ VẺ TỨC GIẬN VỚI BÀ TA LẮM PHẢI KHÔNG ? ". BIẾT NGHE TRẺ LÀM CHO CHÚNG TIN RẰNG QUÍ VỊ ĐỂ Ý ĐẾN NHỮNG GÌ CHÚNG CẢM NGHĨ. NẾU CON QUÍ VỊ BIẾT NHƯ VẬY, QUÍ VỊ MỚI CÓ THỂ GIÚP CHÚNG GIẢI QUYẾT NHỮNG KHÓ KHĂN CHÚNG CÓ ĐƯỢC. TRẺ CÓ THỂ RẤT BÍ MẬT VÀ KHÔNG NÓI VỚI CHA MẸ. NÊN KHUYẾN KHÍCH SỰ CỞI MỞ VÀ TỰ TIN. NÊN CÔ NGHE VÀ CHIA SẺ Ý TƯỞNG.

PHÁT BIỂU

PHÁT BIỂU LÀ PHẦN QUAN TRỌNG THỨ HAI CỦA SỰ THÔNG ĐẠT. CÓ MỘT SỐ ĐIỀU QUAN TRỌNG TRONG VIỆC PHÁT BIỂU.

1. NÓI VỚI NGƯỜI MÌNH MUỐN NÓI. GIẬN CON, ĐỪNG MẮNG VỢ. ĐỪNG GIẬN CÁ CHÉM THỚT. ĐIỀU NÀY KHÔNG LÀM CON QUÍ VỊ THAY ĐỔI CÁCH XỬ SỰ ĐÂU. NẾU QUÍ VỊ GIẬN CON, HÃY BẢO NÓ NHỮNG GÌ QUÍ VỊ MUỐN NÓI.

   NÓNG GIẬN CŨNG LÀ MỘT HÌNH THỨC TRAO ĐỔI, THÔNG ĐẠT GIỮA QUÍ VỊ VÀ CON CÁI. LÀM VIỆC MỆT MỎI VÀ CHÁN NẢN CÓ THỂ LÀM TA BỊ MẤT KIÊN NHẪN. NẾU QUÍ VỊ HAY CON NỔI NÓNG, QUÍ VỊ NÊN CHẬM RÃI HÍT HƠI VÀO VÀ TÌM CÁCH LÀM BỚT NÓNG GIẬN ĐI.

2. KHI NÓI VỚI CON, ĐỪNG LA MẮNG HAY CHỬI RỦA NÓ THẬM TỆ. ĐỪNG DÙNG CHỮ NHƯ:

   MÀY HƯ QUÁ
   MÀY NGU ĐẦN
   MÀY LÀ THẰNG LƯỜI

   NGƯỢC LẠI NÊN NÓI VỚI NÓ NHỮNG GÌ QUÍ VỊ CẢM NGHĨ MỘT CÁCH CHÍN CHẮN. HÃY NÓI:

   " CHA (MẸ) KHÔNG MUỐN CON ĂN RỒI ĐỂ BÁT ĐĨA TRÊN BÀN "
   " CHA (MẸ) SẼ KHÔNG BẰNG LÒNG NẾU CON ĐỂ ĐỒ CHƠI DƯỚI SÀN "
   " CHA (MẸ) KHÔNG PHẢI LÀ NGƯỜI ĐẦY TỚ. CON CẤT BÁT ĐĨA CỦA CON SAU KHI ĂN ĐI. "

   NÓI TRỰC TIẾP NHỮNG GÌ QUÍ VỊ MUỐN NÓI ĐỂ CHO CON QUÍ VỊ BIẾT QUÍ VỊ MUỐN NÓ LÀM GÌ.

GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

ĐÂY LÀ PHẦN THỨ BA CỦA VIỆC THÔNG ĐẠT TỦ TƯỜNG. ĐÔI KHI PHỤ HUYNH CHÚNG TA MUỐN GIÚP CON CÁI QUÁ NHIỀU. CHÚNG TA KHÔNG ĐỂ CHO CHÚNG CÓ CƠ HỘI TỰ GIẢI QUYẾT LẤY VẤN ĐỀ CỦA CHÚNG. CHÚNG TA CÓ THỂ KHÔNG ĐỂ CHÚNG PHẢI TỰ GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ MỘT MÌNH. CHÚNG TA CÓ THỂ RA LỆNH HAY BẢO CHÚNG PHẢI LÀM GÌ. NẾU ĐỨA TRẺ TỰ GIẢI QUYẾT LẤY KHÓ KHĂN CỦA NÓ, NÓ SẼ CẢM THẤY CÓ TRÁCH NHIỆM HƠN. SAU ĐÂY LÀ MỘT VÀI CHỈ DẪN ĐỂ GIÚP CHO CON CÁI QUÍ VỊ:

1. XÁC ĐỊNH VẤN ĐỀ. CÓ CHUYỆN GÌ XẢY RA? VIẾT XUỐNG HAY VẼ RA ĐỂ HAI NGƯỜI CÙNG HIỂU VẤN ĐỀ ĐÓ LÀ GÌ.
2. CON QUÍ VỊ CÓ THỂ NGHĨ TỚI BAO NHIÊU ĐIỀU ĐỂ GIẢI QUYẾT KHÓ KHĂN NÀY? NẾU NÓ KHÔNG TÌM RA ĐIỀU NÀO, HÃY GIÚP NÓ. HÃY LIỆT KÊ RA CÀNG NHIỀU GIẢI PHÁP CÀNG TỐT.
3. QUÍ VỊ ĐÃ VIẾT RA TẤT CẢ NHỮNG ĐIỀU ĐỂ LÀM. HÃY QUYẾT ĐỊNH ĐIỀU NÀO TỐT VÀ ĐIỀU NÀO XẤU.
4. NẾU ĐIỀU NÀO ĐƯA ĐẾN KẾT QUẢ TỐT NHẤT THÌ ĐÓ LÀ ĐIỀU NÊN CHỌN ĐỂ THI HÀNH.

GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ THEO PHƯƠNG PHÁP NÀY RẤT TỐT CHO CON CÁI QUÍ VỊ. NÓ SẼ CẢM THẤY NÓ CÓ PHẦN TRONG VIỆC QUYẾT ĐỊNH. CON QUÍ VỊ SẼ THÍCH TÌM CÁCH ĐỂ THI HÀNH ĐIỀU ĐÃ ĐƯỢC QUYẾT ĐỊNH.

THÔNG CẢM KHÔNG ĐỦ ĐỂ GIẢI QUYẾT TẤT CẢ NHỮNG BỆNH TÂM TRÍ. SỰ THÔNG ĐẠT TƯ TƯỞNG TỐT SẼ GIÚP CHO QUÍ VỊ VÀ CON CÁI NGĂN NGỪA ĐƯỢC NHIỀU BỆNH TRƯỚC KHI CHÚNG TRỞ NÊN QUÁ TRẦM TRỌNG.

HÃY GHI NHỚ:

1. LẮNG NGHE CHO HẾT CÂU CHUYỆN. NGHE NHỮNG GÌ ĐƯỢC NÓI RA VÀ ĐỂ Ý ĐẾN NHỮNG TÌNH CẢM. HÃY ĐỂ Ý NHÌN LỐI NGƯỜI NÓI HÀNH-ĐỘNG.

2. NÓI THẲNG ĐIỀU MUỐN NÓI CHO NGƯỜI MÌNH ĐỊNH NÓI.
3. CỐ GẮNG GIỮ BÌNH TĨNH. ĐỪNG NỔI GIẬN VÀ CHỬI MẮNG
4. NÓI THÀNH THẬT NHỮNG GÌ MÌNH CẢM NGHĨ (ĐAU KHỔ, GIẬN, LO SỢ, BỐI RỐI)
5. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ BẰNG CÁCH NHÌN THẲNG VÀO NHỮNG GIẢI PHÁP. QUYẾT ĐỊNH XEM ĐIỀU NÀO TỐT ĐIỀU NÃO XẤU. ĐI ĐẾN QUYẾT-ĐỊNH MỘT CHƯƠNG TRÌNH HÀNH ĐỘNG.

<u>HOẠT-ĐỘNG</u> :

I. QUÍ VỊ NÊN BỎ RA ÍT THỜI GIỜ MỖI NGÀY ĐỂ NÓI CHUYỆN VỚI CON MÌNH. HÃY ĐỂ RA MỘT GIỜ NÀO NHẤT ĐỊNH -- LÚC ĂN TỐI, HAY TRƯỚC KHI ĐI NGỦ. HÃY ĐỂ CHO MỖI ĐỨA CÓ DỊP NÓI NHỮNG ĐIỀU GÌ QUAN TRỌNG XẢY ĐẾN CHO CHÚNG TRONG NGÀY HÔM-ĐÓ. HÃY LẮNG NGHE ĐIỀU CHÚNG NÓI VÀ NGHĨ.

II. LÀM VIỆC VỚI CON CÁI VÀ NÓI THẲNG VỚI CHÚNG. KHI CÓ MỘT VẤN ĐỀ GÌ XẢY RA, HÃY NÓI THẲNG NHỮNG ĐIỀU MÌNH CẢM NGHĨ.

III. HÃY TẬP GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ. NẾU LẦN SAU QUÍ VỊ VÀ CON CÁI KHÔNG ĐỒNG Ý VỚI NHAU, HÃY THỬ NHỮNG ĐIỀU SAU ĐÂY:

1. NGHE NGƯỜI KHÁC PHÁT BIỂU Ý KIẾN
2. ĐỪNG NHẠO CƯỜI Ý NGƯỜI KHÁC

3. Nêu điều tốt và xấu của mọi ý kiến
4. Thảo luận các ý kiến
5. Mọi người đều có quyền biểu quyết trên ý kiến nào có lợi nhiều nhất.

Những quyển sách sau đây nên được dùng để tham khảo thêm về sức khoẻ tâm trí:

Caring for your child

Dr. Spock & Marion Lerrigo ($4.95)
The MacMillan Company, Inc.
366 Third Avenue
New York, N.Y. 10022

When something is wrong with your baby...

Looking In and Reaching Out

Betty Pieffer ($3)
Spina Bifida Association of America
343 South Dearborn #319
Chicago, IL.

Your Child Has A Future

Elliott McCleary
National Eastern Seal Society for Crippled Children & Adults
2023 West Ogden Avenue
Chicago, IL. 60612

CHƯƠNG BA

NHỮNG SINH HOẠT HẰNG NGÀY

TRONG CHƯƠNG NÀY, NHỮNG SINH HOẠT HẰNG NGÀY LÀ NHỮNG ĐIỀU CHÚNG TA THƯỜNG LÀM TRONG MỘT NGÀY. MỖI NGÀY CHÚNG TA LO LẮNG CHO CƠ THỂ CHÚNG TA, TIỀN BẠC, SỬ DỤNG ĐIỆN THOẠI, ĐỂ Ý ĐẾN GIỜ GIẤC. CON CÁI CHÚNG TA CŨNG PHẢI LÀM NHỮNG VIỆC NÀY. VỚI NHỮNG TRẺ BỊ TÀN TẬT HAY CHẬM HIỂU, NHỮNG VIỆC NÀY RẤT KHÓ KHĂN ĐỐI VỚI CHÚNG. LÀM CHA MẸ CHÚNG TA PHẢI DẠY DỖ CHÚNG TRƯỚC TIÊN. CHÚNG TA NÊN GIÚP CHÚNG LÀM NHỮNG VIỆC CHÚNG KHÔNG TỰ LÀM ĐƯỢC. NẾU CHÚNG LÀM ĐƯỢC, CHÚNG TA PHẢI ĐỂ CHÚNG TỰ LÀM LẤY CÀNG NHIỀU CÀNG TỐT.

DẠY DỖ CON CÁI CHÚNG TA TẬP LÀM NHỮNG VIỆC MỚI LÀ MỘT VIỆC CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC, VỚI NHIỀU SINH HOẠT VUI CHUNG QUANH NHÀ. HUẤN LUYỆN CON CÁI LÀM NHỮNG VIỆC THÔNG THƯỜNG HẰNG NGÀY PHẢI ĐƯỢC BẮT ĐẦU KHI CHÚNG CÒN NHỎ. VIỆC DẠY DỖ PHẢI ĐI TỪNG BƯỚC NHỎ MỘT. NHƯ QUÝ VỊ ĐÃ BIẾT, CON CÁI CÓ THỂ TIẾN BỘ CHẬM. ĐIỀU QUAN TRỌNG LÀ QUÍ VỊ PHẢI:

1. BIẾT SỰ GIỚI HẠN CỦA CON CÁI.
2. GIÚP CON CÁI TẬP NHỮNG VIỆC CHÚNG CẦN LÀM
3. ĐỂ CHO CHÚNG THẤT BẠI CŨNG NHƯ THÀNH CÔNG.
4. NÂNG ĐỠ VÀ TÁN THƯỞNG NHỮNG CỐ GẮNG CỦA CHÚNG
5. XEM XÉT KINH NGHIỆM CỦA CHÚNG ĐỂ XEM CHÚNG CÓ TIẾN BỘ KHÔNG. NẾU CON BỊ THẤT VỌNG QUÁ, HÃY THAY ĐỔI CÔNG VIỆC CHO DỄ HƠN.

NHỮNG SINH HOẠT TẬP PHÁT TRIỂN TÀI NĂNG CÓ THỂ ĐƯỢC LỒNG VÀO TRONG LÚC CHƠI. TRONG CHƯƠNG NÀY CHÚNG TÔI SẼ LIỆT KÊ MỘT SỐ NHỮNG KHẢ NĂNG TỔNG QUÁT CON QUÍ VỊ SẼ PHẢI BIẾT:

1. ĂN UỐNG
2. ĐI VỆ SINH
3. MẶC VÀ THAY QUẦN ÁO
4. TẮM RỬA
5. CHẢI ĐẦU
6. DÙNG TIỀN BẠC
7. SỬ DỤNG ĐIỆN THOẠI
8. BIẾT GIỜ GIẤC
9. BIẾT DÙNG CÁC PHƯƠNG TIỆN CHUYÊN CHỞ CÔNG CỘNG
10. BIẾT NGHỈ NGƠI

NHỮNG TRANG SAU ĐÂY SẼ LIỆT KÊ MỘT SỐ CÁC KHẢ NĂNG CON QUÍ VỊ CÓ THỂ CÓ, HAY LÀM ĐƯỢC. QUÍ VỊ NÊN ĐÁNH DẤU VÀO NHỮNG ĐIỀU GÌ CON CÁI QUÍ VỊ LÀM ĐƯỢC. NHƯ THẾ QUÍ VỊ BIẾT PHẢI BẮT ĐẦU TỪ ĐÂU. CHA MẸ PHẢI BIẾT CON MÌNH KHÔNG LÀM ĐƯỢC ĐIỀU GÌ BỞI VÌ NÓ CÓ TẬT. KHÔNG NÊN BẮT NÓ PHẢI LÀM NHỮNG GÌ NÓ KHÔNG THỂ LÀM ĐƯỢC.

NHỮNG NGƯỜI TRONG GIA ĐÌNH -- CHA, ANH CHỊ, ÔNG BÀ NỘI NGOẠI CÓ THỂ GIÚP CHÚNG TẬP NHỮNG ĐIỀU NÀY ĐƯỢC. CHẮC CHẮN QUÍ VỊ SẼ CẦN HỌ CỘNG TÁC GIÚP ĐỠ THÊM.

ĂN UỐNG

_____ HÚT

_____ NUỐT

_____ NHAI

_____ DÙNG TAY ĐỂ ĂN UỐNG

_____ BIẾT CẦM MUỖNG

_____ BIẾT GIỮ CÁI MUỖNG TRƯỚC MIỆNG

_____ CHO THỨC ĂN VÀO MIỆNG

_____ LẤY THỨC ĂN RA KHỎI MUỖNG

_____ ĂN THỨC ĂN

_____ CÓ THỂ CẦM LY ĐƯỢC

_____ CÓ THỂ ĐƯA LY LÊN MIỆNG

_____ CÓ THỂ GIỮ CÁI XIÊN ĐƯỢC

_____ CÓ THỂ LẤY THỨC ĂN BẰNG XIÊN ĐƯỢC

_____ CÓ THỂ DÙNG XIÊN ĐƯA THỨC ĂN VÀO MIỆNG ĐƯỢC

_____ CÓ THỂ LẤY THỨC ĂN RA KHỎI XIÊN ĐƯỢC

_____ CÓ THỂ DÙNG XIÊN ĐỂ PHÂN CHIA THỨC ĂN ĐƯỢC

_____ CÓ THỂ DÙNG DAO ĐỂ LẤY ĐỒ ĐƯỢC

_____ BIẾT CẦM DAO ĐÚNG CÁCH

_____ CÓ THỂ CẮT NHỮNG THỨC ĂN THÔNG THƯỜNG ĐƯỢC

_____ CÓ THỂ CẮT NHỮNG THỨC ĂN KHÓ CẮT THÀNH NHIỀU PHẦN NHỎ ĐƯỢC

_____ BIẾT RỬA TAY TRƯỚC KHI ĂN

ĐỘNG TÁC: 1. DẠY CÁCH DÙNG LY, NÊN DÙNG LOẠI LY CÓ HAI TAY CẦM, CÓ NẮP HOẶC CÓ VÒI ĐỂ ĐỔ NƯỚC, V.V.

2. ĐỂ GIÚP CHO CON CÁI QUÍ VỊ BIẾT ĂN UỐNG, NÊN BẮT ĐẦU VỚI NHỮNG ĐỒ ĂN MỀM, DỄ NHAI VÀ DỄ LẤY
3. THAY ĐỔI TỪ ĐỒ ĂN MỀM DÀNH CHO TRẺ EM SANG ĐỒ ĂN CẦN PHẢI NHAI
4. ĐỪNG LO NGẠI GÌ KHI CON CÁI CHƠI VỚI ĐỒ ĂN HAY LÀM ĐỔ RA. ĐIỀU NÀY RẤT BÌNH THƯỜNG VÀ NHIỀU KHI LÀM CHO NÓ VUI.

Lưu Ý

TRẺ EM NÃO TRÍ ÓC BỊ TÊ LIỆT CÓ THỂ KHÔNG BIẾT ĂN UỐNG. NẾU CON QUÍ VỊ BỊ TÊ LIỆT ÓC NÃO, CẦN PHẢI CÓ NHỮNG DỤNG CỤ ĐẶC BIỆT ĐỂ GIÚP CHÚNG CẦM XIÊN MUỖNG VÀ ĂN UỐNG.

VỆ SINH

_____ CÓ THỂ TỰ ĐI ĐẾN PHÒNG VỆ SINH ĐƯỢC
_____ CÓ THỂ TÌM RA ỐNG BÔ ĐƯỢC
_____ CÓ THỂ NGỒI LÊN BỒN VỆ SINH ĐƯỢC
_____ CÓ THỂ NGỒI LÊN BỒN VỆ SINH NẾU ĐƯỢC GIÚP ĐỠ
_____ BIẾT LAU CHÙI SAU KHI ĐI VỆ SINH
_____ BIẾT GIẬT NƯỚC SAU KHI ĐI VỆ SINH
_____ BIẾT RỬA TAY SAU KHI ĐI VỆ SINH
_____ BIẾT CHÙI TAY KHÔ BẰNG KHĂN

THAY QUẦN ÁO

_____ CÓ THỂ CỞI GIÂY GIÀY RA ĐƯỢC
_____ CÓ THỂ LẤY GIÀY RA ĐƯỢC
_____ CÓ THỂ KÉO VỚ XUỐNG
_____ CÓ THỂ LẤY VỚ RA ĐƯỢC

_____ CÓ THỂ LẤY DÂY LƯNG RA ĐƯỢC

_____ CÓ THỂ CỞI CÚC QUẦN RA ĐƯỢC

_____ CÓ THỂ THAY HAY LẤY QUẦN ÁO RA ĐƯỢC

_____ CÓ THỂ CỞI CÚC ÁO RA ĐƯỢC

_____ CÓ THỂ CỞI ÁO RA ĐƯỢC

_____ CÓ THỂ CỞI CẢ BỘ QUẦN ÁO, ÁO ĐẦM RA ĐƯỢC

_____ CÓ THỂ CỞI ĐỒ LÓT RA ĐƯỢC

_____ CÓ THỂ CỞI ÁO LẠNH RA ĐƯỢC

_____ CÓ THỂ LẤY GIẦY TUYẾT RA ĐƯỢC

MẶC QUẦN ÁO

_____ CÓ THỂ MẶC ĐỒ LÓT ĐƯỢC

_____ CÓ THỂ KÉO QUẦN TỚI ĐẦU GỐI ĐƯỢC

_____ CÓ THỂ KÉO QUẦN TỚI LƯNG ĐƯỢC

_____ CÓ THỂ CÀI CÚC QUẦN ĐƯỢC

_____ CÓ THỂ XỎ THẮT LƯNG VÀO ĐƯỢC

_____ CƠ THỂ KÉO TAY ÁO TỚI CÙI CHỎ ĐƯỢC

_____ CÓ THỂ KÉO ÁO TỚI VAI ĐƯỢC

_____ CÓ THỂ CÀI CÚC ÁO ĐƯỢC

_____ CÓ THỂ MẶC ÁO QUA ĐẦU ĐƯỢC

_____ CÓ THỂ XỎ CHÂN VÀO ÁO VÀ KÉO LÊN ĐƯỢC

_____ CÓ THỂ MẶC ÁO LẠNH VÀ ÁO KHOÁC ĐƯỢC

_____ CÓ THỂ XỎ CHÂN VÀO GIẦY TUYẾT ĐƯỢC

_____ CÓ THỂ THẮT CHẶT GIẦY TUYẾT ĐƯỢC

_____ CÓ THỂ MANG VỚ ĐƯỢC

_____ CÓ THỂ ĐI GIẦY ĐƯỢC

ĐỘNG TÁC:

1. HÃY BẢO CON CHỈ VÀO NHỮNG PHẦN THÂN THỂ TRONG KHI CHÚNG THAY HAY MẶC QUẦN ÁO
2. HÃY HÁT MỘT BÀI HÁT LÀM NHƯ ĐANG MẶC QUẦN ÁO HAY THAY QUẦN ÁO
3. TẬP CHO CON CÁI BẮT CHƯỚC MÌNH LÀM NHỮNG ĐỘNG TÁC KHI MẶC HAY THAY QUẦN ÁO
4. LÚC ĐẦU, GIÚP CHÚNG THAY QUẦN ÁO MỘT NỬA CÒN ĐỂ CHÚNG LÀM HẾT PHẦN CÒN LẠI.
5. TRÒ CHƠI HOÁ TRANG RẤT ÍCH LỢI CHO VIỆC TẬP LUYỆN

TRẺ EM CHÂN TAY BỊ TÊ LIỆT KHÔNG THỂ KIỂM SOÁT ĐƯỢC CỬ ĐỘNG. CHÚNG CẦN ĐƯỢC GIÚP ĐỠ ĐỂ LÀM NHỮNG VIỆC TRÊN ĐÂY.

TẮM / RỬA

_____ CHƠI TRONG BỒN NƯỚC

_____ BIẾT MỞ VÒI NƯỚC

_____ BIẾT LẤY XÀ BÔNG

_____ DÙNG XÀ BÔNG RỬA TAY

_____ BIẾT LAU MẶT BẰNG TAY HOẶC VỚI KHĂN LAU MẶT

_____ BIẾT RỬA HẾT XÀ BÔNG Ở MẶT VÀ TAY

_____ BIẾT LAU TAY KHÔ

_____ BIẾT TẮT VÒI NƯỚC

_____ BIẾT TÌM HIỂU VÀ LÀM QUEN VỚI NHỮNG DỤNG CỤ TRONG NHÀ TẮM

_____ BIẾT THỬ NHIỆT ĐỘ NƯỚC TRONG BỒN (NÓNG QUÁ, ẤM,..)

_____ CÓ THỂ BƯỚC VÀO BỒN TẮM (ĐƯỢC GIÚP NẾU CẦN)

_____ CÓ THỂ TẮM RỬA VỚI XÀ BÔNG

_____ CÓ THỂ RỬA CHO HẾT XÀ BÔNG

_____ CÓ THỂ BƯỚC RA KHỎI BỒN TẮM (ĐƯỢC GIÚP NẾU CẦN)

_____ CÓ THỂ LAU KHÔ CẢ NGƯỜI VỚI SỰ GIÚP CỦA CHA MẸ

_____ CÓ THỂ TỰ LAU KHÔ NGƯỜI

ĐỘNG TÁC:

1. DÙNG ĐỒ CHƠI HAY CẮT HÌNH CÁC CON VẬT ĐỂ DÙNG TRONG BỒN TẮM
2. ĐỒ CHƠI NHƯ MUỖNG, LY, SÚNG NƯỚC LÀM CHÚNG RẤT THÍCH TRONG BỒN TẮM
3. ĐỂ CHO TRẺ EM DÙNG XÀ BÔNG, GIÚP CHÚNG CẢM THẤY XÀ BÔNG TRƠN TRỘT VÀ CÓ BỌT

DÁNG ĐIỆU VÀ VIỆC TẬP CHẢI ĐẦU

ĂN MẶC ĐÀNG HOÀNG VÀ BIẾT ĐỂ Ý ĐẾN QUẦN ÁO LÀ MỘT PHẦN QUAN TRỌNG TRONG ĐỜI SỐNG THƯỜNG NGÀY CỦA CHÚNG TA. NHỮNG CÁCH TẬP LUYỆN CON CÁI BIẾT ĂN MẶC ĐÀNG HOÀNG SẼ GIÚP CHÚNG BIẾT LỰA CHỌN QUẦN ÁO THÍCH HỢP. CHÚNG TA MẶC QUẦN ÁO TUỲ THEO THỜI TIẾT VÀ TUỲ THEO NƠI CHÚNG TA ĐI ĐẾN. CON CÁI CŨNG CẦN PHẢI HỌC LÀM SAO MẶC QUẦN ÁO CHO THÍCH HỢP, GIÀY, VỚ, QUẦN ÁO PHẢI HỢP VỚI NHAU. QUÍ VỊ CÓ THỂ GIÚP CON CÁI BIẾT ĂN MẶC BẰNG NHỮNG CÁCH SAU ĐÂY:

1. DẠY CON BẰNG HÌNH ẢNH. CHỌN QUẦN VÀ ÁO HỢP NHAU. CHỌN HAI CHIẾC VỚ CÙNG MÀU. QUÍ VỊ CÓ NGHĨ RA CÁCH GÌ NỮA KHÔNG?
2. SẮP ĐẶT TỦ QUẦN ÁO VỚI CON CÁI. SẮP QUẦN, ÁO, ÁO ĐẦM, VÀ CÁC THỨ ÁO QUẦN KHÁC VÀO NHỮNG NGĂN KHÁC NHAU.
3. XẾP ĐỒ LÓT, VỚ, VÀ GIÀY THẮT LƯNG VÀO TRONG NGĂN KÉO. HÃY ĐỂ CHO CHÚNG CHỌN TUỲ THEO MÀU VÀ THỜI TIẾT
4. HÃY ĐỂ CHO CHÚNG VIẾT TÊN CÁC NGĂN KÉO VÀ CÁC TỦ ĐỰNG QUẦN ÁO. CẮT HAY VẼ HÌNH ĐỂ DÁN VÀO. CON QUÍ VỊ CŨNG CÓ THỂ VIẾT TÊN CÁC ĐỒ ĐẠC.
5. QUẦN ÁO PHẢI THÍCH HỢP VỚI TUỔI CỦA CHÚNG.

CÁC CÁCH CHẢI ĐẦU VÀ GỘI ĐẦU CĂN BẢN

_____ GỘI ĐẦU (CON QUÍ VỊ CÓ LẼ PHẢI CẦN QUÍ VỊ GIÚP)
_____ BIẾT TÌM CHỖ NGỒI ĐÚNG CÁCH ĐỂ GỘI ĐẦU
_____ BIẾT DỘI NƯỚC LÊN ĐẦU

_____ BIẾT MỞ CHAI ĐỰNG XÀ BÔNG GỘI ĐẦU

_____ BIẾT ĐỔ XÀ BÔNG VÀO TAY

_____ BIẾT XOA XÀ BÔNG LÊN ĐẦU

_____ BIẾT VÒ TÓC CHO RA BỌT XÀ BÔNG

_____ BIẾT GỘI CHO HẾT XÀ BÔNG

_____ BIẾT XOA THUỐC LÀM MƯỚT TÓC LÊN ĐẦU

_____ BIẾT GỘI HẾT THUỐC

_____ BIẾT LAU KHÔ TÓC

_____ BIẾT CHẢI ĐẦU

ĐÁNH RĂNG

_____ BIẾT MỞ ỐNG THUỐC ĐÁNH RĂNG

_____ BIẾT CHO THUỐC LÊN BÀN CHẢI RĂNG

_____ BIẾT ĐÓNG ỐNG THUỐC LẠI

_____ BIẾT ĐÁNH RĂNG ĐÚNG CÁCH

_____ BIẾT SÚC MIỆNG

MÓNG TAY & MÓNG CHÂN

_____ BIẾT CẮT MÓNG TAY, MÓNG CHÂN

_____ BIẾT ĐÁNH BÓNG MÓNG TAY, CHÂN NẾU THÍCH

_____ BIẾT DŨA MÓNG TAY, CHÂN CHO ĐỀU

_____ BIẾT SƠN MÓNG TAY, CHÂN NẾU THÍCH

Dùng Khăn Giấy Lau Mũi

_____ Biết lấy khăn giấy ra khỏi hộp
_____ Biết cầm khăn đúng cách
_____ Biết lấy khăn che mũi
_____ Biết xì hỏi ra khỏi mũi
_____ Biết lau mũi
_____ Biết bỏ khăn dỏ vào thùng rác

Những cách giữ gìn thân thể khác không được kể ra ở đây vì chúng có tính cách cá nhân và tế nhị. Quí vị nên giải thích cách giữ gìn thân thể sạch sẽ cho con gái khi chúng trong thời kỳ kinh nguyệt. Con trai cũng cần phải được chỉ dẫn để giữ bộ phận sinh dục sạch sẽ. Nên khuyến khích chúng dùng thuốc trừ mùi hôi và tắm rửa thường xuyên.

Cách dùng tiền bạc

_____ Biết giá trị các đồng xu
_____ Biết các loại đồng tiền giấy chính
_____ Biết đổi tiền đúng cách
_____ Biết đếm tiền khi mua hàng
_____ Biết để dành tiền làm một công việc gì đó
_____ Biết tiêu tiền sau khi đã tính toán, dự định
_____ Biết tính toán, dự trù định tiêu gì với số tiền cha mẹ cho, hay được thưởng vì đã làm được việc gì.
_____ Biết số điện thoại nhà

HOẠT-ĐỘNG

CHO CÁC TRẺ CHƠI TRÒ TÌM CÁC THỨ-ĐỒ VẬT GIỐNG NHAU, HAY TÌM RA CÁC-ĐỒ VẬT CẦN DÙNG. CÓ THỂ ĐƯA CHÚNG ĐI CHƠI BOWLING, ĐI PHỐ HAY ĐI XE BUÝT ĐỂ CHÚNG HỌC CÁCH DÙNG TIỀN.

CÁC CON QUÍ VỊ PHẢI ĐƯỢC HỌC CÁCH DÙNG TIỀN CĂN BẢN, NHƯ TIÊU TIỀN VÀ ĐỂ DÀNH TIỀN. CHÚNG CÓ THỂ GIỮ TIỀN DÀNH CHO CẢ TUẦN ĐỂ TẬP CÁCH TIÊU. CŨNG NÊN KHUYẾN KHÍCH CHÚNG BỎ TIỀN VÀO HEO ĐẤT HAY NHỮNG HỘP ĐỰNG TIỀN. ĐÂY CŨNG LÀ MỘT HÌNH THỨC ĐỂ TIỀN VÀO NGÂN HÀNG. NÊN CHỈ CHO CHÚNG CÁC LOẠI ĐỒNG TIỀN. ĐƯA CHO CHÚNG XEM CÁC ĐỒNG TIỀN THẬT, CÁC HÌNH ẢNH, CÁC ĐỒNG XU.

MỘT NỬA MỸ KIM

25 XU

5 XU

10 XU

1 XU

MỘT MỸ KIM

295

SỬ DỤNG ĐIỆN THOẠI

_____ BIẾT SỐ ĐIỆN THOẠI
_____ BIẾT QUAY ĐÚNG SỐ
_____ BIẾT TRẢ LỜI ĐIỆN THOẠI
_____ BIẾT HỎI
_____ BIẾT NÓI CHUYỆN
_____ BIẾT SỐ ĐIỆN THOẠI KHẨN CẤP GHI Ở ĐÂU
_____ BIẾT QUAY SỐ ĐIỆN THOẠI KHẨN CẤP
_____ BIẾT HỎI ĐIỀU CẦN THIẾT KHI QUAY SỐ ĐIỆN THOẠI KHẨN CẤP
_____ BIẾT DÙNG NIÊN GIÁM ĐIỆN THOẠI

HOẠT ĐỘNG

1. DÙNG CÁC ĐIỆN THOẠI GIẢ (TRÒ CHƠI) ĐỂ DẠY TRẺ RẤT HAY
2. NẾU TRẺ KHÔNG BIẾT QUAY, NÊN DÙNG ĐIỆN THOẠI NHẤN NÚT
3. NHỜ BẠN BÈ GỌI LẠI ĐỂ CHO CON QÚI VÍ NÓI CHUYỆN, TẬP TRẢ LỜI DIỆN THOẠI
4. BẢO CON GỌI MỘT NGƯỜI NÀO ĐÓ ĐÃ BIẾT TRƯỚC ĐỂ CHO TRẺ TẬP GỌI VÀ NÓI CHUYỆN.

XEM GIỜ

_____ BIẾT XEM GIỜ
_____ BIẾT ĐỌC SỐ
_____ BIẾT NHỮNG GIỜ QUAN TRỌNG TRONG NGÀY NHƯ:

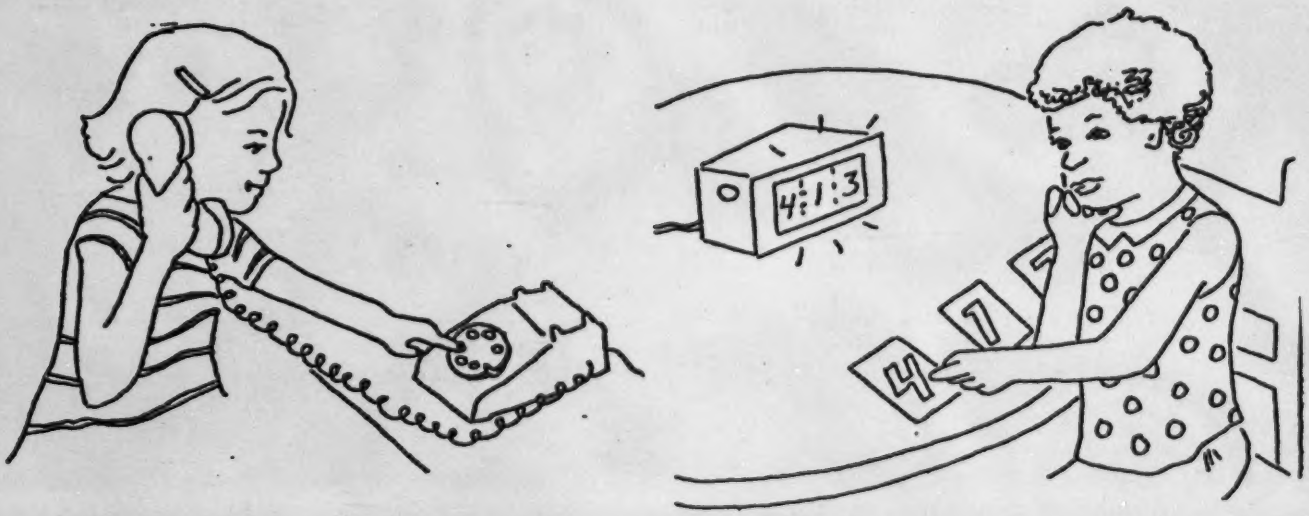
. GIỜ NGỦ DẬY BUỔI SÁNG
. GIỜ ĂN SÁNG
. GIỜ BẮT ĐẦU LỚP HỌC
. GIỜ ĂN TRƯA

. GIỜ NGHỈ TRƯA
. GIỜ VỀ NHÀ
. GIỜ ĐẾN SÂN CHƠI
. GIỜ ĂN TỐI
. GIỜ ĐI NGỦ

_____ BIẾT ĐỌC NHỮNG GIỜ QUAN TRỌNG
_____ BIẾT ĐỌC NỬA GIỜ
_____ BIẾT NÓI ĐÚNG GIỜ
_____ BIẾT GIỮ GÌN ĐỒNG HỒ

HOẠT ĐỘNG:

1. BIẾT SO SÁNH GIỜ TRÊN ĐỒNG HỒ THƯỜNG VỚI ĐỒNG HỒ ĐIỆN TỬ (CÓ GHI SỐ RÕ RÀNG)
2. LÀM MỘT ĐỒNG HỒ BẰNG ĐĨA GIẤY. KIM ĐỒNG HỒ LÀM BẰNG GIẤY HAY BẰNG QUE GỖ. BAO TRẺ ĐỌC CÁC GIỜ KHÁC NHAU



SỬ DỤNG PHƯƠNG TIỆN CHUYÊN CHỞ CÔNG CỘNG

TRẺ Ở NHÀ PHẢI BIẾT DÙNG TIỀN VÀ BIẾT ĐI BỘ NGOÀI ĐƯỜNG TRƯỚC KHI DÙNG PHƯƠNG TIỆN CÔNG CỘNG (XE BUÝT...) CHA MẸ NÊN CHỈ CHO TRẺ CÁCH DÙNG TIỀN TRẢ TRÊN XE BUÝT, XE LÚA HAY XE ĐIỆN NGẦM.

_____ BIẾT BẢNG CHỈ ĐƯỜNG, ĐÈN HIỆU

_____ BIẾT Ý NGHĨA CÁC BẢNG CHỈ ĐƯỜNG

_____ BIẾT Ý NGHĨA CÁC ĐÈN XANH ĐỎ, VÀNG VÀ NHỮNG BẢNG NHƯ' ĐI - ĐỪNG ĐI - ĐỢI ...

_____ BIẾT NHỮNG BẢNG CHỈ CHỖ NGUY HIỂM DÀNH CHO NGƯỜI TÀN TẬT

_____ BIẾT CÁCH QUA ĐƯỜNG

. NHÌN HAI PHÍA TRƯỚC KHI BĂNG QUA ĐƯỜNG

. ĐỢI Ở GÓC ĐƯỜNG ĐẾN KHI CÓ ĐÈN HIỆU ĐI QUA

. ĐỢI XE BUÝT Ở BẢNG ĐẬU CỦA XE BUÝT

. BĂNG QUA ĐƯỜNG Ở CHỖ DÀNH CHO BỘ HÀNH

. THEO LỆNH CỦA NGƯỜI CHỈ ĐƯỜNG KHI QUA ĐƯỜNG

_____ BIẾT KHU VỰC MÌNH Ở, CÁC TIỆM, NHÀ BẠN BÈ Ở TRONG CÙNG XÓM, KHU VỰC

_____ CÓ THỂ TỰ ĐI ĐẾN NƠI MÀ CHA MẸ ĐÃ CHO PHÉP

_____ CÓ THỂ DÙNG CÁC PHƯƠNG TIỆN DI CHUYỂN CÔNG CỘNG TRONG KHU MÌNH SỐNG (BUÝT, ĐIỆN NGẦM, XE TRƯỜNG, XE LỬA)

_____ BIẾT ĐỂ Ý KHI LÊN XE (KHÔNG NÓI CHUYỆN VỚI NGƯỜI LẠ MẶT..)

_____ BẢO CHO TÀI XẾ BIẾT NẾU BỊ NGƯỜI LẠ HĂM DỌA

_____ CHÚ Ý TỚI CHỖ PHẢI XUỐNG

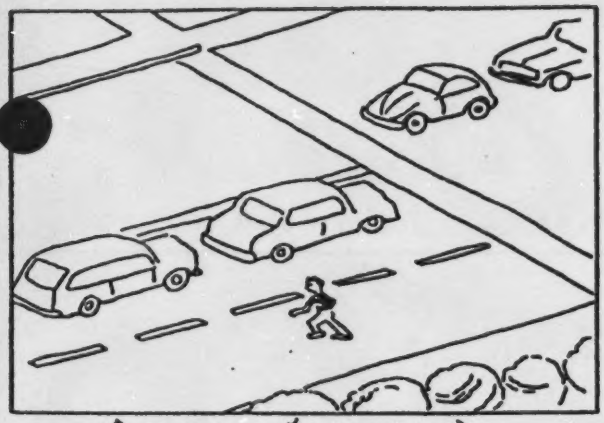
_____ BẢO CHO TÀI XẾ BIẾT CHỖ MÌNH XUỐNG BẰNG NHỮNG HIỆU LỆNH TRONG XE (MỖI LOẠI XE CÓ MỘT LOẠI HIỆU, CHUÔNG...)

_____ NHỚ SỐ ĐIỆN THOẠI VÀ ĐỊA CHỈ NHÀ PHÒNG KHI ĐI LẠC

HOẠT ĐỘNG

1. ĐẶT NHỮNG BẢNG HIỆU ĐI ĐƯỜNG, NHỮNG LOẠI ĐÈN ĐƯỜNG GIẢ ĐỂ CHO TRẺ QUEN
2. DẪN TRẺ ĐI CHƠI CHUNG QUANH KHU VỰC ĐỂ CHO CHÚNG LÀM QUEN VỚI CẢNH TRÍ GIÚP CHÚNG NHỚ DỄ DÀNG HƠN.
3. GIÚP CHÚNG TỰ ĐI ĐẾN NƠI ĐỊNH SẴN. CHO CHÚNG ĐƯỜNG ĐI RỒI SAU ĐÓ ĐỂ CHO CHÚNG ĐI MỘT MÌNH. NẾU ĐI ĐƯỢC, CHO CHÚNG THÊM NHIỀU ĐƯỜNG, LỐI ĐI KHÁC NỮA
4. ĐỂ TRONG TÚI CHÚNG: TÊN CHÚNG, SỐ NHÀ, SỐ ĐIỆN THOẠI, TÊN NGƯỜI TRONG GIA ĐÌNH PHÒNG KHI KHẨN CẤP.

SAI



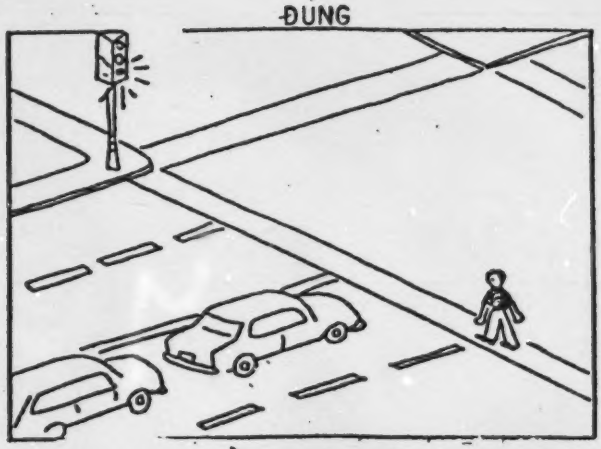
KHÔNG CHẠY BĂNG QUA ĐƯỜNG

KHÔNG LẤY TAY VẪY XE BUÝT DỪNG

KHÔNG LÀM ỒN ÀO TRÊN XE

CÔ NÀY QUA ĐƯỜNG KHÔNG NHÌN AI

ĐÚNG



QUA ĐƯỜNG NƠI DÀNH CHO BỘ HÀNH

ĐỢI XE BUÝT Ở BẢNG ĐẦU

NGỒI YÊN LẶNG , KHÔNG LÀM PHIỀN

NHÌN CẢ HAI PHÍA TRƯỚC KHI QUA

300

NẤU ĂN

AI CŨNG THÍCH ĂN CẢ ! NẾU QUÍ VỊ VÀ CON CÁI NẤU ĂN CHUNG THÌ THẬT LÀ VUI. TRẺ NÀO CŨNG THÍCH GIÚP CHA MẸ CHÚNG NẤU ĂN THÍ DỤ LÀM NHỮNG VIỆC SAU ĐÂY:

SÀNG THỨC ĂN	CẮT TỪNG MIẾNG	PHA
QUAY	NƯỚNG	ĐÁNH
KÉO SỢI	NÊM, THỬ	CẮT
GỘT VỎ	SỜ, THỬ	NGỬI MÙI

NÊN LIỆT KÊ RA NHỮNG THỨ GÌ CON QÚI VỊ CẦN PHẢI BIẾT KHI LÀM BẾP.

_____ BIẾT BÁT ĐĨA, ĐỒ BẾP CẤT Ở ĐÂU

_____ BIẾT LƯỢNG THỨC ĂN VỚI LY (1 LY, 1/2 LY, 1/3 LY, 1/4 LY 1/8 LY) VÀ VỚI MUỖNG (1 MUỖNG, 1 THÌA CÀ-PHÊ, 1/2 THÌA, 1/4 THÌA V.V..)

_____ BIẾT ĐỌC NHỮNG CÁCH DẠY NẤU ĐƠN GIẢN (NẾU CHƯNG KHÔNG BIẾT NÊN CHO CHÚNG COI CÁC SÁCH DẠY NẤU CÓ HÌNH. Ở PHẦN CUỐI CUỐN SÁCH NÀY CÓ DANH SÁCH GHI TÀI LIỆU CẦN)

_____ NẾU CHÚNG KHÔNG BIẾT ĐỌC, CHÚNG CÓ THỂ COI HÌNH TRONG SÁCH ĐƯỢC KHÔNG?

_____ BIẾT NHIỆT ĐỘ

_____ BIẾT SỬ DỤNG MÁY ĐÁNH THỨC ĂN BẰNG ĐIỆN

_____ BIẾT SỬ DỤNG LÒ VÀ BẾP

_____ BIẾT LAU CHÙI SAU KHI NẤU

_____ BIẾT DÙNG GIẤY BẠC ĐỂ GÓI THỨC ĂN

Quí vị nên chỉ cho chúng sử dụng bếp và lò, biết dùng dao và các thứ nguy hiểm khác. Nếu quí vị không muốn chúng dùng những thứ này hãy bảo cho chúng biết những thứ nào nguy hiểm.

Quí vị có sẵn sàng dạy các con làmbếp chưa, sau đây là một vài cách:

1. Chia cách nấu ra làm nhiều giai đoạn. Thí dụ làm bánh:

   A. Mở hộp bột bánh ra và đổ vào tô lớn
   B. Đập trứng cho vào tô
   C. Đo lượng nước và đổ vào tô

   Có thể chia làm nhiều giai đoạn nhỏ hơn thí dụ:

   A. Mở hộp (người mẹ có thể làm việc này)
   B. Đổ bột vào tô
   C. Người mẹ cầm lấy tay đứa trẻ, đứa trẻ cầm trứng
   D. Hai người cùng đập trứng cho vào tô
   E. Cho đứa trẻ lấy vỏ trứng nếu có một vài mảnh rớt vào tô

2. Nên tính toán việc nấu trước. Xem đứa trẻ có thể làm gì. Nó có thể vặn lò đúng nhiệt độ không? Nó có thể đổ bột bánh vào vỉ làm bánh không? Nó có thể quậy bột bánh không?

3. Để cho trẻ đọc những chữ chính trong cách dạy nấu ăn. Có thể gạch dưới những chữ chính.

4. Nên giúp chúng làm một bếp giả trong chỗ chơi của chúng. Nếu chúng không có đồ bếp giả, nên cho chúng mượn đồ nhà bếp.

5. Khi trẻ giúp quí vị làm bếp, hãy lấy một số giấy báo trải lên sàn nhà để phòng khi chúng làm đổ. Cho chúng mặc áo che ngực

6. BÀO CHÚNG LAU CHÙI, DỌN DẸP TRƯỚC KHI CHÚNG TỎ RA MỆT MỎI. NÊN ĐỂ CHÚNG GIÚP NHỮNG VIỆC VẶT NHỎ LAU ĐỒ ĐẠC, NHẶT CÁC TỜ BÁO TRẢI DƯỚI SÀN LÊN, HAY LÀ LAU MẶT BÀN Ở BẾP.

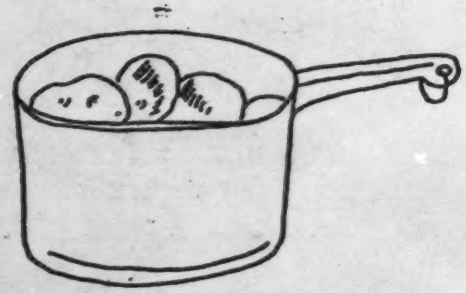
HOẠT ĐỘNG

NÊN LÀM NHỮNG MÓN ĐƠN GIẢN GHI SẴN Ở ĐÂY VỚI CÁC CON QUÍ VỊ.

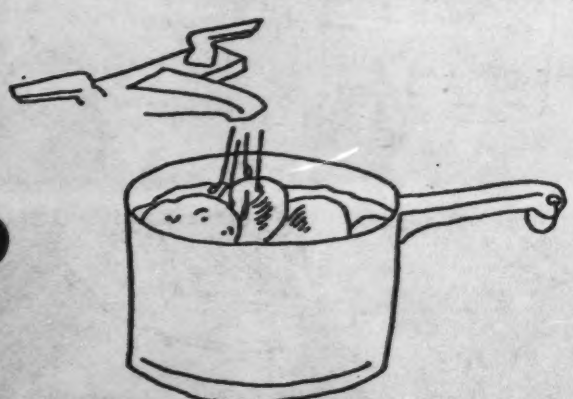
CÁCH NẤU RAU SỐNG HOẶC KHOAI

1. RỬA RAU HOẶC KHOAI

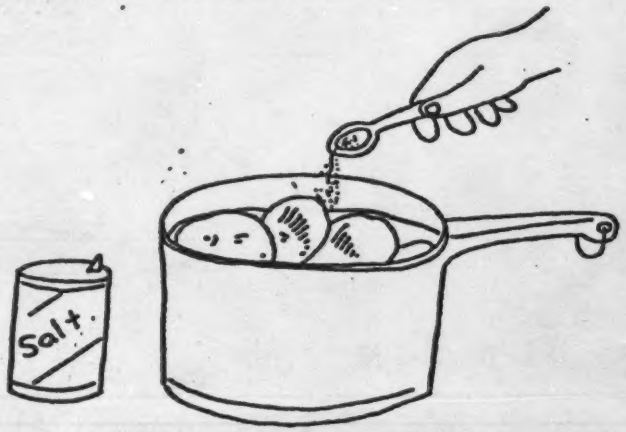
2. CHO RAU VÀO NỒI



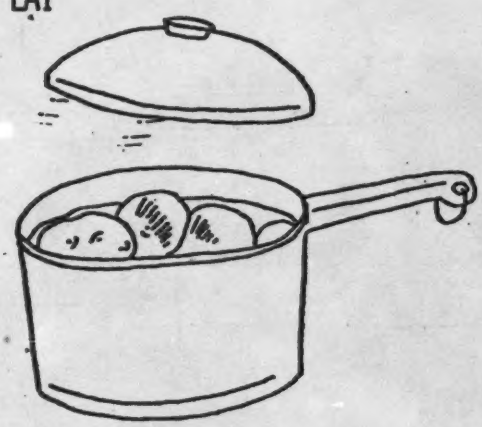
3. ĐỔ NƯỚC VÀO NỒI CHO ĐẦY ĐỦ QUÁ RAU HAY KHOAI



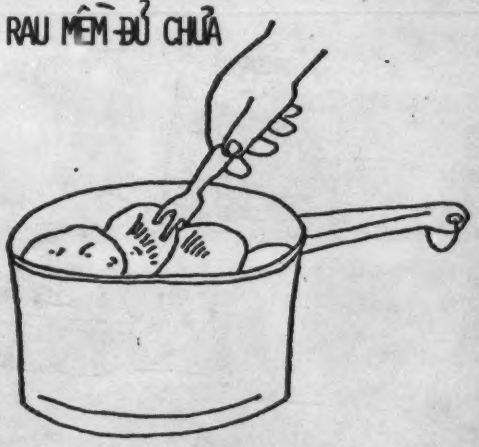
4. CHO MỘT NỬA THÌA MUỐI VÀO NƯỚC



5. ĐẬY NẮP LẠI



6. NẤU ĐẾN KHI RAU MỀM. DÙNG MỘT CÁI XIÊN ĐỂ XEM RAU MỀM ĐỦ CHƯA



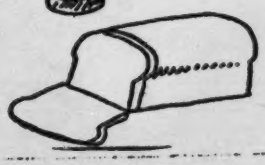
BƠ ĐẬU PHỘNG VÀ BÁNH MÌ VỚI MỨT

VẬT DỤNG:

BƠ ĐẬU PHỘNG

MỨT

BÁNH MÌ



ĐỒ DÙNG:

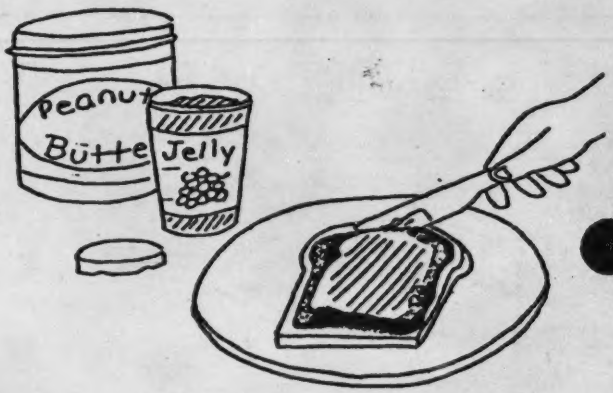
DAO

DĨA

1. ĐỂ BÁNH MÌ LÊN DĨA

2. DÙNG DAO PHẾT BƠ ĐẬU PHỘNG LÊN BÁNH MÌ

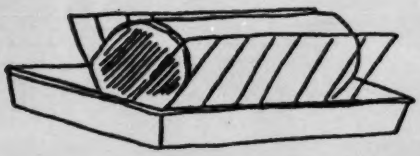
3. CHO MỨT LÊN TRÊN BƠ ĐẬU PHỘNG



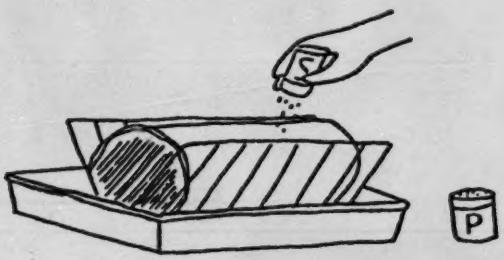
4. ĐẶT MIẾNG BÁNH MÌ CÒN LẠI LÊN TRÊN

THỊT BÒ NƯỚNG LÒ

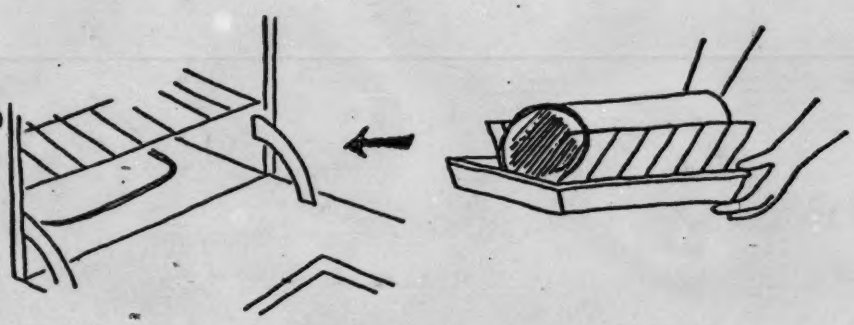
1. CHO THỊT VÀO VỈ



2. CHO THÊM MUỐI VÀ HẠT TIÊU



3. CHO THỊT VÀO LÒ

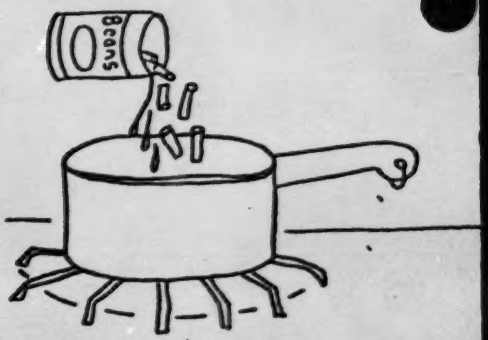


4. ĐỂ NHIỆT ĐỘ Ở 200

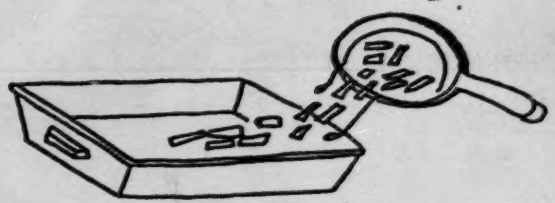
5. ĐỂ ĐỒNG HỒ ĐÚNG MỘT TIẾNG

MÓN RAU ĐẬU

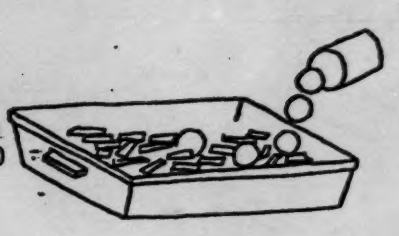
1. ĐỔ MỘT LON ĐẬU VÀO NƯỚC



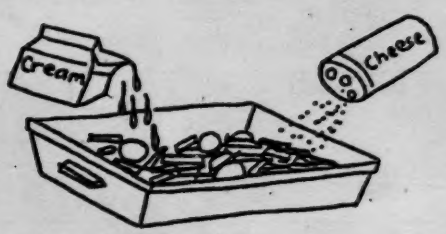
2. ĐỔ ĐẬU VÀO MỘT CHẢO HAY VỈ



3. THÊM MỘT LON HÀNH CẮT NHỎ



4. THÊM MỘT 1/2 LON SỮA VÀ RẮC VÀO MỘT ÍT PHÔ MÁT ĐÃ CẮT NHỎ



5. NẤU CHÍN KHOẢNG NỬA TIẾNG Ở NHIỆT ĐỘ 350

CÁCH DÙNG THỜI GIỜ NHÀN RỖI ĐÚNG CÁCH

THỜI GIỜ NHÀN RỖI RẤT QUAN TRỌNG ĐỐI VỚI CON CÁI QUÍ VỊ. TRẺ CẦN PHẢI ĐƯỢC PHÉP CHƠI ĐÙA Ở NHÀ, Ở TRƯỜNG VÀ Ở TRONG CỘNG-ĐỒNG TÙY THEO MỨC ĐỘ TẬT NGUYỀN HAY BỆNH TẬT. TRẺ PHẢI ĐƯỢC DỊP-ĐỂ TỰ HỌC HỎI LẤY KINH NGHIỆM. CÓ BAO GIỜ CHÚNG CÓ DỊP ĐI CHƠI TRONG CÔNG VIÊN, CHƠI BANH, ĐI XEM VĂN NGHỆ, VIẾNG THĂM CÁC TRUNG TÂM DÀNH CHO NGƯỜI TẬT NGUYỀN HAY CÓ DỊP ĐI TẮM KHÔNG? NÊN CHO CHÚNG CÓ DỊP ĐI ĐẾN NHỮNG NƠI TRÊN. NẾU CHÚNG TỎ RA THÍCH MỘT MÔN NÀO NÓI TRÊN NÊN KHUYẾN KHÍCH CHÚNG ĐI THÊM NỮA. CHÚNG CÓ THỂ ĐI MỘT MÌNH SAU NÀY ĐƯỢC. TRẺ CẦN CÓ DỊP HỌC MAY VÁ, LÀM THỦ CÔNG HAY TẬP VẼ Ở NHÀ.

ĐỂ CHÚNG CÓ DỊP PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG VÀ Ý THÍCH NHỮNG SINH HOẠT TRONG LÚC NHÀN RỖI NÓI TRÊN, CHA MẸ CẦN PHẢI CHO CHÚNG BẮT ĐẦU KHI CHÚNG CÒN NHỎ. SAU ĐÂY LÀ NHỮNG GỢI Ý:

1. TRẺ PHẢI ĐƯỢC DẠY CHƠI. CHÚNG SẼ TỎ RA RẤT THÍCH THÚ VÀ HĂM MỘ TRÒ CHƠI CHÚNG CHƠI. CHO CHÚNG MỘT MÓN ĐỒ CHƠI KHÔNG ĐỦ. CON GÁI PHẢI HỌC BIẾT MẶC QUẦN ÁO VÀ CHO BÚP BÊ ĂN. CON TRAI PHẢI BIẾT LÀM SAO DẠY CHO XE VẬN TẢI CHẠY TRÊN SÀN NHÀ VÀ NHẬN BIẾT ĐƯỢC XE NÀY GÂY RA TIẾNG KÊU NHƯ THẾ NÀO. TRẺ HỌC CHƠI VỚI CHA MẸ, VÀ CÁC TRẺ KHÁC.

2. CHA MẸ CŨNG NÊN CHỈ CHO TRẺ BIẾT RẰNG Ở NHÀ CÓ NHIỀU LOẠI GIẢI TRÍ KHÁC NHAU, Ở TRƯỜNG VÀ TRONG KHU VỰC CÓ NHỮNG LOẠI GIẢI TRÍ NÀO. NÊN ĐỌC BÁO, LÁI XE CHUNG QUANH KHU VỰC, ĐỌC SÁCH GIẢI TRÍ VÀ CHO TRẺ BIẾT ĐỂ CHÚNG CÓ THỂ CHỌN LỰA ĐƯỢC.

3. KHI TRẺ BIẾT CHÚNG CO NHỮNG LOẠI GIẢI TRÍ NÀO, KHUYẾN KHÍCH CHÚNG CHỌN MỘT LOẠI CHÚNG THÍCH. THẢO LUẬN VỚI CHÚNG MÔN CHÚNG THÍCH. NÊN ĐỂ Ý XEM TRẺ CÓ THỂ CHƠI MÔN CHÚNG CHỌN ĐƯỢC KHÔNG, NHIỀU KHI CHÚNG BỊ TẬT NGUYỀN KHÔNG THỂ CHƠI ĐƯỢC. NẾU KHÔNG CÓ GÌ CẦN TRỞ, ĐỂ CHO CHÚNG CHƠI MÔN CHÚNG CHỌN THÍ DỤ CHƠI BÀI, ĐỌC SÁCH BÁO, ĐI BƠI. GIẢI TRÍ SẼ GIÚP TRẺ TỰ TIN

4. NÊN GIÚP CHO TRẺ CÓ THÁI ĐỘ TÍCH CỰC TRONG VIỆC GIẢI TRÍ. CÓ GIỜ ĐỂ LÀM VIỆC THÌ CŨNG CÓ GIỜ ĐỂ CHƠI VÀ GIẢI TRÍ.

5. HÃY ĐỂ Ý ĐẾN TRUYỀN HÌNH. TRUYỀN HÌNH CÓ THỂ GIỮ CON QUÍ VỊ KHỎI CHẠY RÔNG NHƯNG KHÔNG TỐT ĐẦU. CHA MẸ NÊN CHỌN TRƯỚC NHỮNG PHIM CHÚNG NÊN COI, GIỜ NÊN COI. CÓ MỘT SỐ CHƯƠNG TRÌNH RẤT LÀ HAY VÀ BỔ ÍCH ĐỐI VỚI TRẺ EM.

CHƯƠNG BỐN

CÁCH CƯ XỬ TRONG XÃ HỘI

NGƯỜI SỐNG HOÀ MÌNH TRONG XÃ HỘI LÀ NGƯỜI THÍCH:

SỐNG VỚI NGƯỜI KHÁC
NÓI CHUYỆN VỚI NGƯỜI KHÁC
CHƠI BỜI VỚI NGƯỜI KHÁC
LÀM VIỆC VỚI NGƯỜI KHÁC

CON CÁI CHÚNG TA LÀ NHỮNG NGƯỜI SỐNG HOÀ MÌNH VÀO XÃ HỘI. ĐA SỐ CÁC TRẺ THÍCH NÓI CHUYỆN, CHƠI VÀ LÀM VIỆC VỚI NHỮNG NGƯỜI KHÁC. CÀNG LỚN, CON CHÚNG TA CÀNG CỌ DỊP SỐNG CHUNG ĐỤNG VỚI NHIỀU NGƯỜI VÀ BẮT ĐẦU HỌC NHỮNG CÁCH CƯ XỬ MỚI. CÁCH CƯ XỬ LÀ MỘT LỐI HÀNH ĐỘNG. KHI CHÚNG TA SỐNG MỘT MÌNH CHUNG TA XỬ SỰ KHÁC, KHI CHÚNG TA SỐNG VỚI NGƯỜI KHÁC CHÚNG TA XỬ SỰ KHÁC. TRONG CHƯƠNG NÀY CHÚNG TA SẼ THẢO LUẬN CÁC CÁCH CƯ XỬ CỦA CON CÁI CHÚNG TA KHI CHÚNG SỐNG VỚI NGƯỜI KHÁC. CHÚNG TA SẼ NÓI ĐẾN NHỮNG CÁCH SỐNG TRONG XÃ HỘI CỦA CHÚNG VÀ NHỮNG PHẢN ỨNG CỦA NHỮNG NGƯỜI KHÁC ĐỐI VỚI MỘT NGƯỜI TÀN TẬT HAY TẬT NGUYỀN NHƯ NÓ.

TRẺ EM CÓ NHỮNG CÁCH CƯ XỬ TỐT BIẾT CÁCH ĂN UỐNG. CHÚNG ĂN MẶC ĐÀNG HOÀNG, TUỲ THEO THỜI TIẾT VÀ NƠI CHÚNG ĐẾN. NHỮNG TRẺ NÀY BIẾT TÔN TRỌNG NHỮNG NGƯỜI KHÁC VÀ TỎ RA TỰ TẾ. CHÚNG RẤT LÀ THÂN THIỆN. CHÚNG BIẾT DÙNG NGÔN TỪ LỊCH SỰ KHI CHÚNG CẦN XIN ĐIỀU GÌ.

CHƯƠNG NÀY SẼ GIÚP CHO QUÍ VỊ QUYẾT ĐỊNH DẠY CON MÌNH SỐNG NHƯ THẾ NÀO. TRƯỚC TIÊN XIN QUÍ VỊ TRẢ LỜI NHỮNG CÂU HỎI SAU ĐÂY:

1. CON QUÍ VỊ CHƠI, HỌC VÀ LÀM VIỆC VỚI NHỮNG LOẠI NGƯỜI NÀO (BẠN, NGƯỜI LỚN) ?

2. Những người chúng chơi và nói chuyện với thường vào khoảng bao nhiêu tuổi?

3. Chúng thường đi đến những nơi nào ?

4. Con quí vị thường thích chơi với loại người nào ?

Sau khi quí vị đã trả lời những câu hỏi nói trên, quí vị cần phải quyết định xem con mình phải học những cách cư xử nào. Xin xem những trang sau. Có một số cách cư xử để tùy quí vị chọn lựa. Con quí vị sẽ cư xử khác nhau khi chúng gặp những loại người khác nhau. Các bạn của chúng nhiều khi không cần để ý tới ngôn từ đàng hoàng hay là thích yên lặng. Ngược lại, một số người lớn lại thích con quí vị yên lặng, sạch sẽ, luôn lịch sự luôn dùng những câu như " Xin vui lòng " và " cám ơn ".

Con quí vị rất cần học hỏi những cách thế cư xử đứng-đắn. Những người luôn ăn ở đàng hoàng dễ được người khác chấp nhận hơn. Quí vị hãy thử hỏi chính mình " Tôi thích gặp những ai? " Quí vị thích gặp những người thân thiện, lịch sự hay những người thô bạo và ăn nói sỗ sàng ? Nếu con quí vị tỏ ra thân thiện, chúng sẽ có rất nhiều bạn. Nếu con quí vị tỏ ra lịch sự và tử tế, người ta có lẽ cũng sẽ đối xử với chúng như vậy.

Đối thoại & Thông-đạt

Đối thoại và thông đạt là một cách thế sống ở đời rất quan trọng. Chúng ta thông đạt với nhau khi chúng ta nói chuyện. Người ta thông đạt với ta khi chúng ta hiểu họ nói gì. Những điều con chúng ta học đầu tiên là hiểu cha mẹ nói gì khi họ bảo " Không", " Đợi ", hay " Lại đây ". Trẻ em cần phải được dạy biết tôn trọng những người có thẩm quyền như cha mẹ, thầy giáo

HAY ÔNG HIỆU TRƯỞNG. CHÚNG PHẢI ĐƯỢC DẠY CÁCH DÙNG NHỮNG CÂU NHƯ " XIN VUI LÒNG ", CÁM ƠN ÔNG, BÀ ","XIN LỖI" . CHA MẸ SẼ DẠY CHO CHÚNG NÊN NÓI NHỮNG CÂU NÀO VÀ KHI NÀO. THÍ DỤ, NÊN CHÀO BẠN BẰNG NHỮNG CÂU NHƯ " CHÀO ANH, CHỊ , BẠN...". CON QUÍ VỊ NÓI GÌ KHI CHÚNG ĐƯỢC GIỚI THIỆU VỚI MỘT NGƯỜI KHÁC.? CÓ MỘT VÀI CÁCH ĐỂ NÓI CHUYỆN.

CON QUÍ VỊ CÓ BIẾT LẮNG NGHE KHÔNG? NẾU QUÍ VỊ BIẾT NGHE CHÚNG NÓI CHÚNG SẼ BIẾT LẮNG NGHE QUÍ VỊ HAY NGƯỜI KHÁC NÓI. RẤT NHIỀU KHI CHÚNG MUỐN NÓI NGAY NHỮNG GÌ CHÚNG VỪA LÀM XONG. CHÚNG MUỐN GIẢI BÀY CHO CHÚNG TA BIẾT VÀ ĐÔI KHI CHÚNG NÓI HƠI NHIỀU. CHÚNG CÓ THỂ KỂ THIẾU SÓT HAY QUÊN MỘT PHẦN CÂU CHUYỆN. CHÚNG TA NHIỀU KHI VÌ BẬN RỘN, KHÔNG MUỐN ĐỂ Ý HAY NGHE ĐIỀU CHÚNG NÓI. CHÚNG TA KHÔNG CHO CHUNG NÓI NỮA. NHƯ THẾ TRẺ BỊ THẤT VỌNG. TRẺ TẬP THÓI KHÔNG ĐỂY NGHE. NÊN ĐỂ Ý NGHE CHÚNG NÓI GÌ. NHƯ THẾ CHÚNG MỚI CÓ DỊP ĐỂ TẬP LẮNG NGHE QUÍ VỊ VÀ NGƯỜI KHÁC NÓI.

SAU ĐÂY LÀ MỘT VÀI CÁCH ĐỂ QUÍ VỊ TẬP VỚI CON CÁI. ĐÁNH DẤU VÀO BÊN TRÁI NHỮNG GÌ CON QUÍ VỊ BIẾT VÀ THẢO LUẬN VỚI CHÚNG NHỮNG ĐIỀU GÌ CHÚNG KHÔNG BIẾT. SAU ĐÓ KHI CHÚNG ĐÃ BIẾT RỒI THÌ ĐÁNH DẤU VÀO.

CÁCH THỂ ĐỂ TƯƠNG GIAO

_____ KHÔNG NÓI TRONG LỚP NGOẠI TRỪ KHI THẦY GỌI
_____ BIẾT DÙNG CHỮ "CÁM ƠN" VÀ "XIN VUI LÒNG" KHI NÓI VỚI NGƯỜI KHÁC
_____ BIẾT NÓI TÊN KHI CÓ NGƯỜI HỎI TỚI.
_____ CHÀO NGƯỜI LỚN VÀ BẠN BẰNG CÁCH GỌI TÊN HỌ (CHÀO BÁC NĂM)
_____ BẮT TAY ĐÚNG CÁCH
_____ KHI ĐƯỢC GIỚI THIỆU BIẾT NÓI " ÔNG , BÀ MẠNH GIỎI KHÔNG? "
_____ BIẾT CÁCH GIỚI THIỆU MỘT NGƯỜI KHÁC

_____ BIẾT XIN NGƯỜI KHÁC GIÚP ĐỠ

_____ BIẾT GIÚP NGƯỜI KHÁC

_____ BIẾT GIÚP ĐỠ BẠN VÀ BẠN CÙNG LỚP

_____ BIẾT KHEN NGƯỜI KHÁC KHI HỌ LÀM ĐÚNG, HAY...

ĐỐI THOẠI

_____ ĐỂ Ý NGHE NGƯỜI KHÁC KHI HỌ NÓI

_____ KHÔNG LA LỐI HAY HẾT TRONG KHI NÓI CHUYỆN

_____ ĐỢI CHO NGƯỜI KHÁC NÓI XONG TRƯỚC KHI MÌNH NÓI

_____ KHI NÓI CHUYỆN VỚI NGƯỜI KHÁC, NẾU PHÊ BÌNH BIẾT PHÊ BÌNH ĐÚNG

_____ BIẾT BỎ QUA NHỮNG KHI NGƯỜI ĐỐI THOẠI NGẮT LỜI MÌNH.

DÁNG ĐIỆU

DÁNG ĐIỆU BÊN NGOÀI RẤT QUAN TRỌNG CHO DÙ CON QUÍ VỊ CÓ HAY KHÔNG CÓ KHẢ NĂNG NÓI CHUYỆN. DÁNG ĐIỆU LÀ ĐIỀU MÀ NGƯỜI TA ĐỂ Ý ĐẦU TIÊN. CÓ NHIỀU NGƯỜI NHÌN BÊN NGOÀI ĐỂ BIẾT MỘT NGƯỜI NÀO ĐÓ. CHÍNH VÌ THẾ ĐỐI VỚI NGƯỜI TẬT NGUYỀN THÌ DÁNG ĐIỆU BÊN NGOÀI RẤT QUAN TRỌNG.

TRƯỚC TIÊN, DÁNG ĐIỆU BÊN NGOÀI GỒM CÓ:

TÓC TAI SẠCH SẼ
MÓNG TAY MÓNG CHÂN SẠCH SẼ
QUẦN ÁO TƯƠM TẤT BĂNG HOÀNG
NGƯỜI KHÔNG CÓ MÙI GÌ

QUẦN ÁO CON QUÍ VỊ MẶC PHẢI THÍCH HỢP VÀ TUỲ THEO HOÀN CẢNH, TUỔI TÁC. ĐÔI KHI CŨNG ĐỂ CHO CHÚNG ĂN MẶC HỢP THỜI TRANG NỮA. MẶC DÙ ĂN MẶC

HỢP THỜI TRANG KHÔNG NHẤT THIẾT QUAN TRỌNG ĐỐI VỚI QUÍ VỊ NHƯNG LẠI RẤT QUAN TRỌNG ĐỐI VỚI CHÚNG, ĐỐI VỚI BẠN BÈ VÀ CÁC BẠN CÙNG LỚP HỌC CỦA CHÚNG. ĐỐI VỚI NHỮNG TRẺ BỊ TẬT NGUYỀN, ĐÔI KHI CHÚNG RẤT KHÓ LÀM BẠN VỚI KẺ KHÁC. NẾU QUẦN ÁO CHÚNG KHÔNG TƯƠM TẤT VÀ ĐẸP THÌ CHÚNG LẠI CÀNG KHÓ KIẾM BẠN HƠN.

CON QUÍ VỊ CŨNG CẦN ĂN MẶC ĐÀNG HOÀNG VÀ HỢP VỚI TỪNG TRƯỜNG HỢP. NÊN CHỈ CHO CHÚNG NÊN MẶC LOẠI QUẦN ÁO NÀO KHI TRỜI NÓNG, LẠNH HAY MƯA, KHI NÀO THÌ ĂN MẶC THẬT LÀ ĐẸP VÀ LỊCH SỰ, KHI NÀO THÌ ĂN MẶC THƯỜNG.

SAU ĐÂY LÀ MỘT BÀI TẬP GIÚP CHO CON QUÍ VỊ BIẾT CÁCH ĂN MẶC TÙY THEO THỜI TIẾT VÀ TUY SINH HOẠT.

KHI CON QUÍ VỊ THỨC DẬY HỎI NÓ XEM HÔM NAY TRỜI RA SAO, NÓNG, LẠNH HAY MƯA? CON QUÍ VỊ SẼ CHỌN XEM LOẠI NÀO THÍCH HỢP VỚI THỜI TIẾT BÊN NGOÀI. SAU ĐÂY LÀ MỘT VÀI MẸO VẶT:

1. ĐỂ CHO CON TRẺ NÓI THỜI TIẾT HÔM NAY NHƯ THẾ NÀO. HAY LÀ ĐỂ CHO TRẺ CHỌN MỘT TRONG NHỮNG HÌNH Ở TRANG SAU. TRẺ CÓ THỂ CHỈ VÀO HÌNH NÀO ĐÚNG NHẤT.

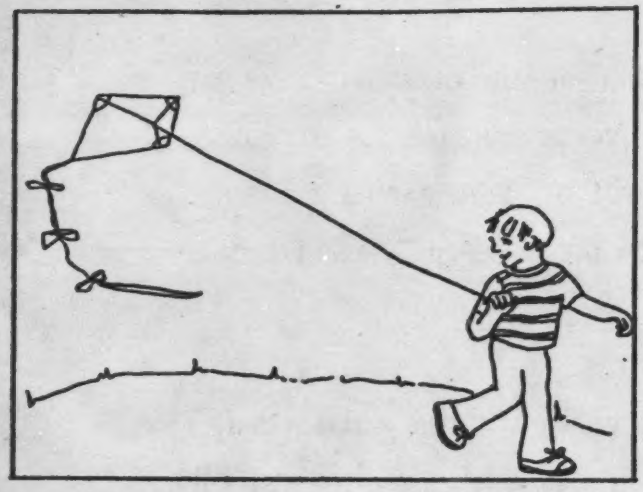
2. ĐỂ CHO CON QUÍ VỊ CÓ QUYỀN CHỌN LỰA QUẦN ÁO NÓ SẼ MẶC. CHO NÓ CHỌN LỰA MÀU NÓ THÍCH. HOẶC HỢP VỚI QUẦN HAY ÁO.

3. HÃY KHEN CON QUÍ VỊ CHỌN QUẦN ÁO ĐẸP. THÍ DỤ NÓI: " ÁO VÀNG CON CHỌN HỢP VỚI QUẦN NÂU LẮM ".

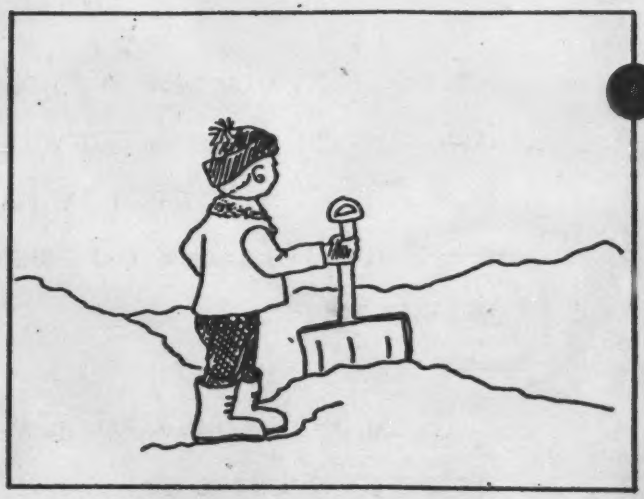
4. HỎI CON XEM NÓ ĐỊNH ĐI ĐÂU. ĐỂ CHO TRẺ NÓI LOẠI QUẦN ÁO NÀO THÍCH HỢP.

5. CHO PHÉP CON QUÍ VỊ CHƠI TRÒ HÓA TRANG.

TRỜI NẮNG, ẤM



TRỜI LẠNH, CÓ TUYẾT



TRỜI MƯA

TRỜI NẮNG, NÓNG

TRỜI MÁT

315

6. Bảo con quí vị chọn một hay vài cái áo sơ mi hợp với quần, hợp màu. (Nhiều trẻ bị tật nguyền không nhìn thấy màu sắc. Nên đưa trẻ đi khám để biết chắc.)

CÁCH THỂ CƯ XỬ THÍCH HỢP

Con cái chúng ta phải sống trong nhiều hoàn cảnh mỗi ngày. Mỗi hoàn cảnh đòi hỏi một lối cư xử khác nhau. Thái độ và lối cư xử tuỳ vào hoàn cảnh là một điều khó nhất cho con cái chúng ta. Những trẻ em tật nguyền thường gặp khó khăn trong việc học hỏi khi chúng nhìn người khác sống, sinh hoạt. Đôi khi chúng ta phải tạo ra cơ hội để cho trẻ học hỏi thí dụ qua những trò chơi, búp bê, ngay cả đóng kịch nữa.

Các bạn bè cùng lứa tuổi với con quí vị rất cần thiết. Con quí vị sẽ học hỏi, biết chia sẻ, chia phiền trong trò chơi và biết tôn trọng bạn bè của chúng. Khi con cái quí vị lớn lên chúng có thể tham dự vào những buổi thảo luận của gia đình, biết nhận và biết khen thưởng, biết tôn trọng đồ dùng của kẻ khác và biết giúp đỡ người khác. Trò chơi và thể thao cũng bao gồm những điều vừa nói trên. Thí dụ tôn trọng những luật lệ chơi bóng rổ cũng như là tôn trọng luật lệ của một nhóm, biết hòa mình vào trong nhóm. Khi có một điều gì xảy ra, hãy bàn với con quí vị. Chỉ cho chúng những hoàn cảnh sống cũng như là những trò chơi. Thi dụ, đánh nhau ở trường không phải là một việc tốt khi chúng ta không thích một ai. Khi đối thủ của chúng ta thắng một điểm trong trận đấu bóng rổ thì dù không thích chúng ta không có quyền đánh họ.

NHỮNG SINH HOẠT ĐỂ HỌC SỐNG TRONG XÃ HỘI.

THAM DỰ VÀO MỘT NHÓM NÀO ĐÓ LÀ CÁCH TỐT NHẤT ĐỂ CHO CON QUÍ VỊ HỌC CÁCH CƯ XỬ Ở ĐỜI. CÓ NHIỀU KHI CÓ NHỮNG ĐOÀN HƯỚNG ĐẠO NAM NỮ DÀNH CHO THANH THIẾU NIÊN. CÓ NHIỀU ĐOÀN THỂ KHÁC CÓ NHỮNG SINH HOẠT CHO TRẺ, CHO NHỮNG NGƯỜI CHẬM PHÁT TRIỂN HAY CHO NHỮNG TRẺ EM TẬT NGUYỀN. NÊN HỎI BAN SINH HOẠT CỦA TRƯỜNG ĐỂ XEM CÓ NHỮNG CHƯƠNG TRÌNH NÀO CON QUÍ VỊ CÓ THỂ THAM DỰ ĐƯỢC. MỘT SINH HOẠT CỘNG ĐỒNG QUAN TRỌNG CHO CON QUÍ VỊ LÀ ĐỨA CHÚNG ĐI DỰ NHỮNG BUỔI TRANH GIẢI THỂ THAO, ĐI XEM CHIẾU BÓNG, CHƠI BÚA, XEM TRUYỀN HÌNH, XEM PHIM Ở NHÀ. TRÒ CHƠI DÙNG NHỮNG CON VẬT GIẢ ĐỂ DẠY CON HỌC NHỮNG CÁCH CƯ XỬ RẤT HỮU ÍCH ĐỐI VỚI TRẺ. NÊN KHEN THƯỞNG CON CÁI KHI NÓ BIẾT NGỒI YÊN, BIẾT VỖ TAY, CƯỜI VUI VÀ BIẾT NÓI ĐÚNG LÚC. NHIỀU TRƯỜNG CÓ NHỮNG CHƯƠNG TRÌNH VĂN NGHỆ VÀ NHẠC KỊCH MIỄN PHÍ RẤT HAY. THƯ VIỆN CÔNG CỘNG VÀ NHỮNG CƠ QUAN DU LỊCH CŨNG LÀ NHỮNG NƠI RẤT TỐT CÓ BỊ TÀI LIỆU VỀ DU LỊCH VÀ PHIM ẢNH CHO TRẺ EM. NHỮNG LOẠI NÀY RẤT THÍCH THÚ VÀ BỔ ÍCH CHO CON VÀ CHO QUÍ VỊ.

ĐI ĂN TIỆM CŨNG LÀ MỘT SINH HOẠT GIA ĐÌNH RẤT HAY. ĐÂY LÀ MỘT PHẦN CĂN BẢN CHO NHIỀU CHƯƠNG TRÌNH GIẢI TRÍ CỘNG ĐỒNG VÀ XÃ HỘI.

TRƯỚC KHI LÀM NHỮNG LOẠI NÓI TRÊN CÓ MỘT VÀI NGUYÊN TẮC QUÍ VỊ NÊN THEO:

1. CHỌN MỘT NƠI CHO CẢ GIA ĐÌNH
2. NẾU CHỖ GIA ĐÌNH CHỌN THƯỜNG ĐÔNG NGƯỜI THÌ NÊN GỌI DANH CHỖ TRƯỚC ĐỂ TRÁNH TÌNH TRẠNG PHẢI ĐỢI LÂU.
3. NÊN GIỮ CHO CHƯƠNG TRÌNH NGẮN VÀ THÂN MẬT. ĐỂ NHỮNG DỊP TRÀ DƯ TỬU HẬU CHO NGƯỜI LỚN VÀO DỊP KHÁC, ĐỪNG CHO CHÚNG VÀO DỊP NÀY.

NÊN SỬA SOẠN CHO CON NGAY TỪ Ở NHÀ. TẬP CHO CHÚNG BIẾT CÁCH ĂN UỐNG, ĐƯA ĐỒ ĂN CHO NGƯỜI KHÁC, NÓI CHUYỆN KHI ĐÃ NUỐT THỨC ĂN XONG. NÊN SẮP CÁC ĐỒ DÙNG TRÊN BÀN, BÁT DĨA, XIÊN MUỖNG, V.V. CHO ĐÚNG CÁCH ĐỂ CON QUI VỊ THẤY VÀ BIẾT CÁCH KHI ĐI ĂN TIỆM HAY NƠI CHUNG. NHỮNG TRẺ LỚN CẦN PHẢI ĐƯỢC DẠY CÁCH GỌI BỒI BÀN CHỌN MÓN ĂN; TẬP CÁCH GỌI CHO ĐÚNG GIỌNG VÀ TẬP CÁCH DÙNG XIÊN MUỖNG, DAO...

MỘT VÀI LƯU Ý

1. QUÍ VỊ NÊN NHỚ RẰNG QUÍ VỊ PHẢI LÀM GƯƠNG CHO CON TRONG VIỆC HỌC CÁCH CƯ XỬ Ở ĐỜI. QUÍ VỊ SỐNG VÀ CƯ XỬ LÀM SAO THÌ CON QUÍ VỊ CŨNG SẼ BẮT CHƯỚC VÀ SỐNG LÀM VẬY.

2. NHỮNG TRÒ CHƠI DÙNG ĐỒ CHƠI GIẢ, ĐÓNG KỊCH SẼ GIÚP ÍCH RẤT NHIỀU CHO CON CÁI QUÍ VỊ VÀ GIÚP CHÚNG BIẾT PHẢI LÀM GÌ KHI RA NƠI CÔNG CỘNG

3. TẤT CẢ TRẺ EM:

   — Ý THỨC VỀ CHÚNG KHI CHÚNG ĐƯỢC GỌI ĐẾN TÊN

   — NHẬN THỨC ĐƯỢC QUAN NIỆM "GIA ĐÌNH" BẰNG CÁCH TỰ ĐỘNG HÒA MÌNH VỚI NHỮNG NGƯỜI TRONG GIA ĐÌNH

   — PHÁT TRIỂN Ý THỨC VỀ AN TOÀN QUA NGỮ GIÁC, XÚC GIÁC, THỊ GIÁC, THÍNH GIÁC, KHỨU GIÁC VÀ VỊ GIÁC. TẤT CẢ NGỮ GIÁC SẼ CHO CHÚNG BIẾT NHỮNG GÌ XẢY RA CHUNG QUANH CHÚNG. TRẺ BIẾT NGỬI MỘT ĐÓA HOA BẰNG MŨI CHỨ KHÔNG BẰNG TAI. CHÚNG BIẾT RẰNG ĐỐI VỚI NHỮNG SINH VẬT THÌ PHẢI ĐỐI XỬ ÊM ĐẸP, TỬ TẾ VÀ NHẸ NHÀNG.

-- CẦN TÌNH THƯƠNG. TRẺ TẬT NGUYỀN CẦN TÌNH THƯƠNG NHƯ CÁC TRẺ BÌNH THƯỜNG KHÁC. ĐÔI KHI CHÚNG CẦN TÌNH THƯƠNG HƠN NHỮNG TRẺ KHÁC VÀ CẦN BUỘC BẢO ĐẢM RẰNG CHÚNG BUỘC YÊU THƯƠNG. ĐỪNG NGẠI NGÙNG BIỂU LỘ TÌNH THƯƠNG ĐỐI VỚI CON CÁI MÌNH. ĐÔI KHI KHÔNG CẦN NÓI CHỈ CẦN CƯỜI VỚI CHÚNG, ÔM HÔN CHÚNG LÀ ĐỦ. CHA MẸ CŨNG CẦN PHẢI THƯƠNG YÊU NHAU ĐỂ CON CÁI HỌC BIẾT YÊU THƯƠNG.

CON CÁI QUÍ VỊ CƯ XỬ RA SAO?

DƯỚI ĐÂY LÀ DANH SÁCH NHỮNG CÁCH CƯ XỬ Ở NGOÀI XÃ HỘI. CÁCH SỐNG RẤT QUAN TRỌNG TRONG NHIỀU TRƯỜNG HỢP. CON QUÍ VỊ CÓ THỂ:

Ở TRƯỜNG
Ở NHÀ THỜ
-ĐẾN NHÀ BẠN BÈ CHƠI
-ĐI XEM CHIẾU BÓNG
XEM VÔ TUYẾN TRUYỀN HÌNH

KHÔNG CẦN BIẾT CON QUI VỊ Ở ĐÂU, CÓ MỘT ĐIỀU LÀ NHỮNG ĐIỀU SAU ĐÂY ĐỐI VỚI CON QUI VỊ VẪN CÓ MỘT GIÁ TRỊ KHÔNG-ĐỔI. CHÚNG TÔI KHÔNG LIỆT KÊ RA NHỮNG GÌ CON QUÍ VỊ CẦN LÀM TRONG NHÀ THỜ. MỖI NHÀ THỜ CÓ MỘT LỐI PHỤNG TỰ RIÊNG. CÁC GIA-ĐÌNH CŨNG CÓ NHIỀU LỐI SỐNG KHÁC NHAU. LÀM CHA MẸ QUÍ VỊ PHẢI QUYẾT-ĐỊNH XEM CON MÌNH NÊN HỌC HỎI LOẠI NÀO. KHÔNG NHẤT THIẾT LÀ QUÍ VỊ PHẢI BẮT CON MÌNH HỌC NHỮNG ĐIỀU LIỆT KÊ DƯỚI ĐÂY.

ĐÁNH DẤU VÀO NHỮNG NƠI NÀO CON QUÍ VỊ ĐÃ BIẾT. NHỮNG GÌ QUÍ VỊ NGHĨ RẰNG CẦN THIẾT MÀ CON QUI VỊ KHÔNG BIẾT NÊN NHỜ GIÁO SƯ DẠY DỖ HAY CHÍNH QUÍ VỊ DẠY CHÚNG.

CÁCH CƯ XỬ VÀ THÁI ĐỘ:

KHI CHƠI

_____ TUÂN THEO LUẬT LỆ TRÒ CHƠI

_____ THAY PHIÊN NHAU TRONG TRÒ CHƠI

_____ CHƠI ĐÀNG HOÀNG VÀ HẾT MÌNH KHI PHẢI TRANH ĐUA

_____ KHEN NGƯỜI THẮNG CUỘC NẾU CON MÌNH THUA

_____ BIẾT CHIA SẺ ĐỒ CHƠI VÀ VẬT DỤNG ĐỂ CHƠI

KHI GIAO TẾ

_____ KHI CẦN GIÚP ĐỠ BIẾT NÓI ĐÀNG HOÀNG

_____ LẮNG NGHE KHI NGƯỜI KHÁC NÓI

_____ KHÔNG LA LỐI ỒM SỜM KHI NGƯỜI TA NÓI CHUYỆN

_____ KHÔNG NGẮT LỜI KHI NGƯỜI KHÁC NÓI

_____ KHÔNG NÓI LỚN TRONG NHỮNG NƠI NHƯ NHÀ THỜ , RẠP HÁT.

KHI GIAO THIỆP

_____ KHI CHÀO HỎI AI NHÌN THẲNG VÀO MẶT HỌ

_____ CƯỜI NHẸ NHẬN KHI GẶP BẠN HAY NGƯỜI LỚN

_____ KHI ĐƯỢC NGƯỜI KHÁC GIỚI THIỆU, BẮT TAY.

_____ GIÚP ĐỠ KHI CÓ NGƯỜI NHỜ.

TÔN TRỌNG NGƯỜI CÓ QUYỀN HÀNH

_____ VÂNG LỜI NGƯỜI LỚN KHI HỌ CÓ NHIỆM VỤ, TRÁCH NHIỆM

_____ VÂNG LỜI VÀ NGHE BẠN KHI HỌ CÓ TRÁCH NHIỆM VÀ NHIỆM VỤ

_____ TUÂN THEO LUẬT LỆ (TRONG LỚP, Ở HỒ BƠI...)

_____ TUÂN THEO LUẬT LỆ DÙ KHÔNG CÓ NGƯỜI KIỂM SOÁT

TÔN TRỌNG VÀ GÌN GIỮ TÀI SẢN

_____ GÌN GIỮ ĐỒ ĐẠC CỦA MÌNH, GIỮ GÌN NGĂN NẮP

_____ XIN PHÉP TRƯỚC KHI MƯỢN ĐỒ DÙNG

_____ HOÀN TRẢ LẠI ĐỒ ĐÃ SỬ DỤNG MÀ KHÔNG HƯ HỎNG GÌ

NẾU QUÍ VỊ MUỐN THAM KHẢO THÊM XIN ĐỌC HAY MUA NHỮNG CUỐN SAU ĐÂY:

<u>BABY LEARNING THROUGH BABY PLAY, A PARENTS GUIDE</u> BY
IRA J. GORDON
ST. MARTIN'S PRESS
175 FIFTH AVENUE
NEW YORK, NY 10010

<u>BY, FOR, AND WITH YOUNG ADULTS WITH SPINA BIFIDA</u> BY
BETTY PIEPER
SPINA BIFIDA ASSOCIATION OF AMERICA
343 S. DEARBORN #319
CHICAGO, IL 60604

<u>CHILD LEARNING THROUGH CHILD PLAY: LEARNING ACTIVITIES FOR TWO AND THREE YEAR OLDS</u> BY
IRA J. GORDON, ET. AL.
ST. MARTIN'S PRESS
175 FIFTH AVENUE
NEW YORK, NY 10010

<u>LIVING FREELY: A GUIDE FOR YOUNG PEOPLE WITH A HANDICAP: THEIR PARENTS, THEIR TEACHERS AND PROFESSIONALS</u> BY
SOL GORDON, ET. AL.
ED-U PRESS
123 FOURTH ST., NW
CHARLOTTESVILLE, VA 22901

321

PARENT/CHILD HOME STIMULATION MANUAL IIB:
BEHAVIORAL PRESCRIPTIVE GUIDE (SOCIAL)

AND

PARENT/CHILD HOME STIMULATION MANUAL IIA:
BEHAVIORAL PRESCRIPTIVE GUIDE IIA

DEPARTMENT OF SPECIAL EDUCATION
MARSHALLTOWN, IOWA

PARENT WORKSHOP MODULE

RESEARCH PRESS
2621 NORTH MATTIS AVENUE
CHAMPAIGN, IL 61820

PLAY TOGETHER: PARENTS AND BABIES BY
PHIL WILSON

UNITED CEREBRAL PALSY OF CENTRAL INDIANA
615 NORTH ALABAMA STREET
INDIANAPOLIS, IN 46204

CHƯƠNG NĂM

TÌNH DỤC VÀ GIÁO DỤC SINH LÝ

Trong chương này chúng tôi sẽ đề cập đến hai vấn đề rất quan trọng: Tình Dục và Giáo Dục Sinh Lý. Khi chúng tôi đề cập đến tình dục chúng tôi muốn nói đến cảm nghĩ của một người con trai hay con gái về chính mình. Chúng ta có thể thấy một cô gái cảm nghĩ gì bằng cách nhìn vào lối ăn mặc của cô ta, các trò chơi hay các loại sách cô ta thích. Một cậu con trai hài lòng về chính mình thích chơi với người lớn, thích chơi với các bạn hữu. Hai cô cậu nói trên không xấu hổ vì thân hình của mình, về những cảm nghĩ mình có. Dục tính mà chúng ta đang bàn tới có nghĩa là:

. Chúng ta cảm nghĩ thế nào
. Chúng ta nghĩ về chúng ta như thế nào
. Chúng ta nghĩ gì.

Khi chúng tôi đề cập đến giáo dục sinh lý, chúng tôi muốn nói đến việc dạy dỗ con cái quí vị về thân thể và những khía cạnh của tình dục: giao cấu, sinh sản, và săn sóc thân thể.

Chương này bao gồm một số chỉ dẫn và sinh hoạt mà quí vị có thể chia sẻ với các con cái được. Nó sẽ giúp cho các trẻ hiểu biết cảm nghĩ của chúng. Chúng tôi tránh không nhấn mạnh đến một hệ thống giá trị nào. Là cha mẹ, quí vị có bổn phận chỉ dẫn cho trẻ những gì quí vị muốn.

Chúng tôi sẽ bàn đến dục tính của các trẻ em chưa đến tuổi đi học, các trẻ tiểu học, các thiếu niên. Sau đó chúng tôi sẽ bàn đến

VẤN ĐỀ GIÁO DỤC SINH LÝ CHO CÁC LỨA TUỔI NÓI TRÊN. NHỮNG TRẺ ĐƯỢC CHĂM SÓC THƯƠNG YÊU SẼ CẢM THẤY CHÚNG ĐƯỢC CHẤP NHẬN VÀ YÊU THƯƠNG. TỪ ĐÓ CHÚNG SẼ TỎ RA BIẾT YÊU THƯƠNG.

NHỮNG TRẺ CHƯA ĐẾN TUỔI ĐI HỌC DỄ BỊ ẢNH HƯỞNG BỞI NHỮNG GÌ CHÚNG THẤY HOẶC NGHE CHA MẸ, ANH CHỊ NÓI ĐẾN. LÀM CHA MẸ, QUÍ VỊ NÊN NHẤN MẠNH ĐẾN NHỮNG TÌNH CẢM HẠNH PHÚC VÀ TÍCH CỰC.

VAI TRÒ CỦA ĐÀN ÔNG VÀ ĐÀN BÀ

TRẺ NHỎ RẤT YÊU THƯƠNG CHA MẸ. CHÚNG NHÌN CHA MẸ CHÚNG NHƯ NHỮNG KHUÔN MẪU CHO NGƯỜI ĐÀN ÔNG VÀ ĐÀN BÀ. CHA MẸ CÓ NẤU NƯỚNG KHÔNG? CHỊ LỚN TRONG NHÀ CÓ GIÚP VIỆC NHÀ KHÔNG? ANH LỚN CÓ LÀM GÌ CHUNG QUANH NHÀ HAY KHÔNG? NHỮNG GÌ NGƯỜI LỚN LÀM Ở NHÀ SẼ ẢNH HƯỞNG ĐẾN DỤC TÍNH CỦA ĐỨA TRẺ.

Ý THỨC VÀ HÌNH ẢNH VỀ THÂN XÁC

NHỮNG CẢM GIÁC CỦA ĐỨA TRẺ VỀ THÂN XÁC NÓ BẮT ĐẦU XUẤT HIỆN TRƯỚC KHI CHÚNG TỚI TUỔI ĐI HỌC. QUÍ VỊ LÀM GÌ KHI CHÚNG MUỐN GỌI TÊN MỘT PHẦN THÂN THỂ CỦA CHÚNG? QUÍ VỊ NÓI GÌ VỀ NHỮNG NHIỆM VỤ CỦA CÁC PHẦN THÂN THỂ? ĐỂ GIÚP TRẺ Ý THỨC VỀ THÂN THỂ VÀ BIẾT RÕ NHIỆM VỤ CÁC BỘ PHẬN, QUÍ VỊ BAO TRẺ VẼ MỘT CUỐN SÁCH VỀ CÁI TÔI. CUỐN SÁCH VỀ CÁI TÔI ĐÓ GỒM CÓ:

A. MỘT CÁI HÌNH VẼ VỀ TÔI
B. CHIỀU CAO CỦA TÔI, TÔI NẶNG BAO NHIÊU, TÔI RA SAO
C. TÔI THÍCH NHỮNG ĐIỀU NÀY ...
D. CÓ NHIỀU ĐIỀU TÔI CÓ THỂ LÀM ĐƯỢC

E. TÔI Ở TẠI .....

F. ĐÂY LÀ GIA ĐÌNH TÔI

CON QUÍ VỊ CHẮC CHẮN SẼ CHO CÁC BẠN CỦA NÓ, ANH CHỊ CỦA NÓ XEM CUỐN SÁCH VỀ TÔI .

TÌNH CẢM

QUÍ VỊ CÓ THỂ LÀM GƯƠNG CHO TRẺ BẰNG CÁCH TỎ SỰ THƯƠNG YÊU VỚI TẤT CẢ MỌI NGƯỜI TRONG GIA ĐÌNH. TRẺ NHỎ CẦN TÌNH THƯƠNG VÀ MUỐN YÊU THƯƠNG. HÔN VÀ VUỐT VE TRẺ SẼ LÀM CHO NÓ CẢM THẤY THÍCH THÚ. MỘT SỐ TRẺ ĐƯỢC NGƯỜI MẸ THƯƠNG RẤT NHIỀU. CHÚNG CŨNG CẦN ĐƯỢC NGƯỜI CHA ÂU YẾM VÀ BẮT TAY NỮA. MỘT SỐ NGƯỜI CHA HAY CHƠI TRÒ VẬT LỘN VỚI TRẺ SAU BỮA ĂN TỐI. ĐÂY LÀ DỊP ĐỂ CHO CHA CON ÁU YẾM NHAU VÀ CHƠI CHUNG VỚI NHAU. QUÍ VỊ ÃU YẾM CON CÁI BAO NHIÊU LẦN MỘT NGÀY? QUÍ VỊ CÓ MUỐN GHI LẠI KHÔNG? HÃY DÙNG BẢN CHỈ DẪN SAU ĐÂY ĐỂ GHI LẠI SỐ LẦN VÀ LOẠI YÊU THƯƠNG MÀ QUÍ VỊ DÀNH CHO CON CÁI.

1. HÃY GIỮ BẢN NÀY VỚI QUÍ VỊ HAY TREO NÓ LÊN Ở TRONG BẾP
2. TRONG SUỐT MỘT NGÀY , QUÍ VỊ HÃY ĐÁNH DẤU VÀO CÁC Ô
3. BUỔI TỐI KIỂM SOÁT LẠI XEM KẾT QUẢ
4. QUÍ VỊ CÓ HÀI LÒNG VỚI KẾT QUẢ KHÔNG?
5. NẾU KHÔNG, QUÍ VỊ LÀM GÌ ĐỂ THAY-ĐỔI?

ĐỂ GIÚP TRẺ BÀY TỎ SỰ YÊU THƯƠNG ĐÚNG CÁCH VÀ BIẾT XỬ SỰ TRƯỚC CÔNG CHÚNG, HÃY CHO CHÚNG CHƠI VỚI CÁC ĐỒ CHƠI HÌNH NỘM. DÙNG VỚ CŨ, XỎ TAY VÀO VÀ BAO CON QUÍ VỊ BẮT CHƯỚC HÌNH NỘM QUÍ VỊ ĐANG LÀM. MỌI NGƯỜI NÊN CÓ MỘT HÌNH NỘM.

BIỂU ĐỒ GHI SỰ YÊU THƯƠNG

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ÔM										
HÔN										
ĐÁNH YÊU										
VẬT LỘN										
BẮT TAY										

Dục Tính và Trẻ Em Tiểu Học

Bây giờ chúng ta nói đến dục tính của các trẻ em ở bậc tiểu học. Đôi khi phụ huynh nghĩ rằng đây là lúc để nói chuyện về tình dục nhưng tình cảm và những câu hỏi của đứa trẻ lại không thuận tiện để cho cha mẹ đề cập đến vấn đề. Cách tốt nhất là luôn sẵn sàng để trả lời những câu hỏi đột ngột. Trẻ em ở bậc tiểu học càng ngày càng chú ý đến tình cảm, ý niệm về sinh lý và những gì người khác nghĩ. Những lời chỉ dẫn dưới đây có thể cho quí vị một vài ý kiến hay.

TÌNH CẢM

Tình cảm là những điều mà mỗi người phải chú tâm tới, nhất là những trẻ không có khả năng bày tỏ những điều chúng nghĩ. Rất nhiều khi con cái quí vị cần buộc quí vị giúp đỡ để tìm hiểu tình cảm của chúng. Đôi khi quí vị cũng cần biết làm sao để giúp chúng đối phó với những tình cảm đặc biệt như giận dữ, phẫn đối (xem chương về sức khỏe tâm trí để biết đối phó với những loại tình cảm này). Nếu con quí vị không biết bày tỏ tình cảm hay cần sự giúp đỡ để nhận biết những tình cảm chúng có, quí vị có thể áp dụng một vài ý kiến sau đây:

1. Giúp nó viết hay quí vị viết ra những chữ nào có thể nói lên được tình cảm chúng đang có. Viết càng nhiều càng tốt. Đề cập đến những gì đã được viết ra. Hãy làm cho con cái quí vị an tâm. Sửa đổi những gì sai lầm.
2. Cho trẻ nhìn những hình ảnh trên báo chí và hỏi chúng " Con biết những gì đang xảy ra hay không? " Thảo luận với chúng những gì chúng cảm thấy, cách chúng phản ứng. Hỏi chúng về các bạn của chúng. (Xem những hình trang sau). Nên nhớ rằng <u>thảo luận</u> với chúng chứ đừng <u>thuyết giảng</u>

3. NẾU ĐỨA TRẺ KHÔNG THÍCH BẢN NHỮNG GÌ CHÚNG CẢM NGHĨ, HÃY BẢO CHÚNG LÀM NHỮNG ĐỘNG TÁC ĐỂ DIỄN TẢ NHỮNG GÌ CHÚNG CẢM NGHĨ, THÍ DỤ ĐẬP, KÊU KHÓC, NHẢY MỪNG, CƯỜI BỮA. NẾU TRẺ DIỄN TẢ THÔ BẠO HÃY CHỈ CHO CHÚNG CÁCH DIỄN TẢ ĐÚNG THÍ DỤ NHƯ ĐẬP VÀO MỘT CÁI GỐI THAY VÌ ĐÁNH MỘT NGƯỜI NÀO ĐÓ.

4. NÊN ĐỂ CHO TRẺ VẼ NHỮNG GÌ CHÚNG CẢM NGHĨ.

CÁCH Ử SỰ Ở NƠI CÔNG CỘNG

CON QUÍ VỊ CẦN ĐƯỢC DẠY DỖ KHI CÒN NHỎ NHỮNG ĐIỀU GÌ NÊN VÀ KHÔNG NÊN LÀM KHI RA TRƯỚC CÔNG CHÚNG HAY Ở NƠI CÔNG CỘNG. CÓ NHỮNG HÀNH ĐỘNG VÀ CỬ CHỈ CHỈ ĐƯỢC LÀM Ở NƠI RIÊNG HAY Ở NHÀ MÀ THÔI. NÊN THẢO LUẬN VỚI CON CÁI NHỮNG ĐIỀU SAU ĐÂY VÀ QUYẾT ĐỊNH XEM NHỮNG CỬ CHỈ NÀY CÓ NÊN LÀM Ở NƠI CÔNG CỘNG KHÔNG:

1. NGOÁY LỖ MŨI
2. GÃI Ở NƠI RIÊNG TƯ
3. NHỔ NƯỚC MIẾNG
4. ÂU YẾM
5. Ợ CHUA, HỜI
6. CÒN GÌ NỮA ?

Ý THỨC VỀ THÂN THỂ

CÀNG LỚN TRẺ CÀNG CHÚ Ý ĐẾN THÂN THỂ CỦA CHÚNG. MỘT THÂN THỂ MẠNH KHỎE SẼ ĐEM ĐẾN NHỮNG TÌNH CẢM VỀ TÌNH DỤC LÀNH MẠNH. HÃY ĐỂ Ý XEM CON CÁI QUÍ VỊ ĐƯỢC ĐỐI XỬ RA SAO KHI CHÚNG PHẢI GẶP NHIỀU NGƯỜI, NHƯ GIÁO SƯ, CÁC BÁC SĨ, Y TÁ, CÁC CHUYÊN VIÊN TÂM LÝ. RẤT NHIỀU KHI NHỮNG NGƯỜI NÀY HAY ĐỀ CẬP

ĐẾN SỰ TÀN TẬT CỦA CHÚNG TRƯỚC MẶT CHÚNG MÀ KHÔNG CẦN BIẾT CHÚNG CẢM NGHĨ RA SAO. ĐỨA TRẺ CÓ THỂ TỎ RA GHÉT PHẦN THÂN THỂ TÀN TẬT CỦA CHÚNG. QUÍ VỊ NÊN GIÚP CHÚNG QUA KHỎI NHỮNG GIÂY PHÚT THẤT VỌNG TRÊN. SAU ĐÂY LÀ MỘT VÀI Ý KIẾN:

1. HÃY LẤY TAY SỜ TRÊN PHẦN THÂN THỂ BỊ TẬT NGUYỀN. KHUYẾN KHÍCH ĐỨA TRẺ THOA KEM LÊN PHẦN THÂN BỊ NẾU ĐƯỢC. QUÍ VỊ CŨNG CÓ THỂ LÀM VIỆC NÀY.

2. HÃY TÌM CHO CHÚNG MỘT NGƯỜI MẪU LÝ TƯỞNG CÓ TẬT NGUYỀN NHƯ CHÚNG. ĐIỀU NÀY GIÚP CHÚNG TIN TƯỞNG VÀO CHÚNG VÀ VUI HƠN. CON QUÍ VỊ CÓ THỂ TỰ ĐỒNG HÓA NÓ VỚI NGƯỜI MẪU CÓ TẬT NHƯ NÓ. CHẮC CHẮN QUÍ VỊ KHÔNG MUỐN CHO NÓ HÌNH ẢNH MỘT NGƯỜI THÂN THỂ ĐẦY ĐỦ VỚI NHIỀU TÀI NĂNG SIÊU VIỆT (TRONG TRUYỀN HÌNH, CÓ MỘT PHIM CHIẾU VỀ NGƯỜI ĐÁNG GIÁ 6 TRIỆU MỸ KIM. ĐÂY KHÔNG PHẢI LÀ NGƯỜI MẪU CỦA TRẺ TẬT NGUYỀN-ĐƯỢC)

3. HÃY NÓI CHUYỆN VỚI TRẺ BẰNG NHỮNG LỜI LẼ TÍCH CỰC. CON GÁI NÊN HỌC NHỮNG ĐIỀU LÀM CHÚNG NÊN KHẢ ÁI HƠN: BỘ TÓC THẬT ĐẸP, NƯỚC HOA THƠM. CON TRAI NÊN HỌC NHỮNG GÌ LÀM CHÚNG TỰ TIN HƠN. NHỮNG TRÒ CHƠI SẮP NHÀ CỬA HAY RÁP NỐI CÁC BỘ PHẬN LẠI VỚI NHAU, SƯU TẬP... GIÚP CHÚNG CHƠI NHỮNG TRÒ MÀ CÁC ĐỨA TRẺ ĐỒNG TUỔI CHÚNG CHƠI.

DỤC TÍNH VÀ TUỔI THANH THIẾU NIÊN

NÓI VỀ TÌNH DỤC CỦA TUỔI THANH THIẾU NIÊN THẬT LÀ KHÓ KHĂN. CON QUÍ VỊ CŨNG CÓ NHỮNG TÌNH CẢM NHƯ NHỮNG TRẺ KHÁC MẶC DÙ BỊ TÀN TẬT. CHA MẸ PHẢI ĐỐI XỬ VỚI NHỮNG TRẺ Ở LỨA TUỔI NÀY THẬT LÀ NỒNG NHIỆT VÀ THÀNH THẬT. KIÊN NHẪN LÀ MỘT ĐIỀU CẦN CÓ. CÁC PHỤ HUYNH CỦA NHỮNG TRẺ Ở LỨA TUỔI THANH THIẾU NIÊN CÓ MỘT ĐIỂM GIỐNG NHAU : LO ÂU. ĐIỀU NÀY RẤT LÀ TỰ NHIÊN. QUÍ VỊ CÓ THỂ SỬA SOẠN BẰNG CÁCH:

1. Có óc khôi hài hay pha trò ý nhị.

2. Hiểu biết mọi khía cạnh-để khi nói chuyện với trẻ quí vị tỏ ra tự tin. Gọi tên các phần thân thể cho đúng.

3.-Dũng ngại ngùng khi phải bàn đến vấn đề tình dục. Giúp cho con mình có một quan niệm, lối sống lành mạnh về tình dục, sinh lý. Giúp chúng tìm ra những giá trị của chúng.

4. Phải thành thật với chính mình và với con mình

Con cái quí vị cần-được giúp đỡ-để tự phát triển dục tính của chúng: tình cảm, các hệ thống giá trị, ý thức về thân thể, tương giao với người khác. Chúng ta sẽ lần lượt nói đến từng mục một sau đây.

Cảm Nghĩ

Các thanh thiếu niên tật nguyền cần phải làm quen với những tình cảm sau đây:

1. Tình cảm lẫn lộn đi kèm theo những sự thay đổi về thể xác

2. Ý thích độc lập rất tốt nhưng có thể gây ra sự khó chịu trong gia đình

3. Cảm nghĩ về mình thường bước bộc lộ ra bằng cử chỉ hành động của mình đối với người khác.

4. Cảm nghĩ về tình dục được bộc lộ ra bằng những cử chỉ đối với người cũng phái hay khác phái.

Phương pháp tốt nhất để bảo đảm rằng con cái quí vị hiểu những gì chúng cảm nghĩ là hãy đối thoại với chúng một cách thành thật và cởi mở. Nếu quí vị

GẶP KHÓ KHĂN TRONG VIỆC NÓI CHUYỆN VỚI CHÚNG HÃY THEO MỘT VÀI GỢI Ý DƯỚI ĐÂY. QUÍ VỊ CÓ THỂ HỎI CON:

1. CON CÓ ĐIỀU GÌ HAY ĐỂ LÀM PHÁT TRIỂN DỤC TÍNH CỦA CON KHÔNG?

2. CON CẢM THẤY GÌ KHI CON HOÀN TẤT MỘT VIỆC CON MUỐN LÀM? CON CẢM THẤY THẾ NÀO KHI CON THẤT BẠI?

3. CON CÓ ĐIỀU GÌ KHÓ KHĂN TRỞ NGẠI KHI CON TẬP ĐỜI SỐNG TỰ LẬP HAY KHÔNG?

THANG GIÁ TRỊ

LÀM CHA MẸ, CHÚNG TA HY VỌNG RẰNG CON CÁI CHÚNG TA KHI CHÚNG ĐẾN TUỔI KHÔN LỚN, TUỔI THANH NIÊN, CHÚNG CÓ Ý THỨC VỀ CÁC GIÁ TRỊ, MẶC DÙ CÓ LÚC CHÚNG BỊ XÁO TRỘN VÌ BỊ ÁP LỰC, VÌ THẾ XÁC ĐANG THAY-ĐỔI. TUỔI THANH THIẾU NIÊN CẦN ĐƯỢC CHA MẸ TRỢ GIÚP VÀ NÂNG-ĐỠ. GIÚP-ĐỠ KHÔNG CÓ NGHĨA LÀ CHA MẸ PHẢI TỪ BỎ, THAY-ĐỔI NHỮNG GIÁ TRỊ CỦA MÌNH. NÊN TRỢ GIÚP CHÚNG KHI CHÚNG LÀM MỘT QUYẾT-ĐỊNH ĐÚNG. NHỮNG Ý KIẾN SAU ĐÂY CÓ THỂ GIÚP CHO CON QUÍ VỊ BIẾT RÕ NHỮNG GIÁ TRỊ CỦA CHÚNG:

1. HÃY BẢO CON LIỆT KÊ RA NHỮNG GÌ NÓ THÍCH VỀ CHÍNH NÓ

2. HÃY HỎI NÓ XEM NÓ THÍCH GÌ, THÍCH NHỮNG AI, NHỮNG NGƯỜI BẠN NÀO

3. HÃY HỎI NÓ XEM NÓ MUỐN LÀM GÌ TRONG ĐỜI NÓ

CÁC CON QUÍ VỊ Ở TUỔI THANH NIÊN NÀY SẼ BIẾT TỰ TẠO CHO NÓ MỘT HỆ THỐNG GIÁ TRỊ SAU KHI NÓ ĐƯỢC QUÍ VỊ HAY NHỮNG NGƯỜI KHÔNG TẬT NGUYỀN KHÁC CHỈ DẪN VÀ CHO Ý KIẾN.

332

Ý THỨC VỀ THÂN THỂ

Như đã nói bến trước đây trong chương này, cha mẹ phải luôn luôn để ý đến sự ý thức của trẻ về thân thể của nó. Điều này ảnh hưởng rất mạnh đến thái độ và đời sống sinh lý của nó. Cần phải cho thanh thiếu niên một mẫu người làm gương. Và mẫu người này phải có tật nguyền. Người thanh thiếu niên này có thể bắt chước thái độ và lối sống của người mẫu nếu muốn.

TƯƠNG QUAN NHÂN SỰ

Tương quan nhân sự quan trọng nhất đối với thanh thiếu niên là tương quan giữa họ và gia đình, bạn bè. Nhất là khi trẻ còn vị thành niên, cha mẹ nên nói chuyện thường với chúng và khuyến khích chúng nói chuyện với cha mẹ. Đây là một vài quan niệm mà người trẻ cần phải biết:

1. Gia đình cũng phát triển và thay đổi với người trẻ
2. Mỗi người trong gia đình phải có bổn phận với gia đình.

Sau đây là một vài sinh hoạt có thể giúp làm cho con quí vị thấy rõ vấn đề hơn.

1. Cho con mình đóng vai cha mẹ và mình đóng vai đứa con. Diễn lại những hoàn cảnh khó khăn xảy đến cho hai bên thí dụ, hẹn hò trai gái, tiền lương.
2. Nếu có máy thu thanh, hãy bảo con mình nói về bổn phận của nó trong gia đình. Nó có nghĩ rằng nó là một người quan trọng trong gia đình không? Tại sao có và tại sao không? Nếu không có máy con quí vị có thể vẽ hoặc viết ra.

TRAI GÁI HẸN HÒ

HẸN HÒ VÀ BIỂU LỘ YÊU THƯƠNG LÀ NHỮNG VẤN ĐỀ QUÍ VỊ VÀ CON QUÍ VỊ PHẢI ĐỀ CẬP VÀ NÓI TỚI. CON QUÍ VỊ SẼ THÍCH LÀM QUEN VỚI NHỮNG NGƯỜI CHUNG QUANH NÓ. RẤT NHIỀU TRƯỜNG VÀ HỘI DÀNH CHO NHỮNG NGƯỜI TẬT NGUYỀN CÓ MỞ NHỮNG CHƯƠNG TRÌNH DÀNH CHO NHỮNG THANH THIẾU NIÊN BỊ TẬT NGUYỀN. CON QUÍ VỊ SẼ CÓ DỊP ĐỂ LÀM BẠN VÀ SỐNG VỚI NHỮNG NGƯỜI KHÁC PHÁI. ĐỐI VỚI VẤN ĐỀ HẸN HÒ GIỮA TRAI VÀ GÁI, ĐỨA CON TẬT NGUYỀN CỦA QUÝ VỊ CŨNG PHẢI CÓ NHỮNG CÁCH THÁI CƯ XỬ NHƯ NHỮNG ĐỨA BÌNH THƯỜNG KHÁC. LÀM CHA MẸ, QUÍ VỊ PHẢI CHO CHÚNG BIẾT NHỮNG GIỚI HẠN. NÊN NÓI CHUYỆN VÀ THẢO LUẬN VỚI CHÚNG VỀ NHỮNG CÁCH GIAO DU VÀ CHO CHÚNG BIẾT ĐIỀU CHÚNG BƯỚC VÀ KHÔNG BƯỚC LÀM.

CÓ NHỮNG ĐIỀU QUÍ VỊ CẦN PHẢI GIÚP CHO CON CÁI ĐỂ SỬA SOẠN CHÚNG TRƯỚC KHI CHÚNG GIAO DU HAY LÀM BẠN VỚI NHỮNG NGƯỜI KHÁC PHÁI, VÀ ĐỂ GIÚP CHÚNG GIẢM BỚT LO ÂU:

1. HÃY BẢO CON LIỆT KÊ RA NHỮNG ĐIỀU NÓ KHÂM PHỤC NƠI MỘT NGƯỜI BẠN KHÁC PHÁI VỚI NÓ

2. BẢO NÓ DIỄN TẢ, HÀNH ĐỘNG KHI NÓ CÓ HẸN VỚI MỘT NGƯỜI NÀO-ĐÓ. ĐIỀU NÀY CÓ THỂ GỒM NHỮNG LỜI GIỚI THIỆU, CHÀO HỎI CÁC BẠN BÈ. CŨNG NÊN CHO NÓ BIẾT ĐỐI KHI NÓ BỊ TỪ CHỐI. LÀM SAO ĐỂ ĐỐI PHÓ VỚI NHỮNG TÌNH CẢM NHỮNG LÚC ĐÓ? CŨNG NÊN CHO NÓ BIẾT PHẢI LÀM GÌ KHI NÓ CẦN THÊM SỰ CHỈ DẪN HAY TIN TỨC.

3. GIÚP CON LÀM MỘT DANH SÁCH NHỮNG ĐIỀU NÊN HAY KHÔNG NÊN TRONG VIỆC GIAO DU HẸN HÒ. THÍ DỤ:

TÌNH BẰNG HỮU	MỚI TÌNH CON
TÁN TỈNH	TIỆC TÙNG
HẸN HÒ	QUẦN ÁO, ĂN MẶC

QUÍ VỊ CÓ NGHĨ RA NHỮNG KHÓ KHĂN LIÊN QUAN ĐẾN NHỮNG ĐIỀU KỂ TRÊN HAY KHÔNG? CON QUÍ VỊ CÓ THỂ LIỆT KÊ NHỮNG ĐIỀU LỢI VÀ THÍCH THÚ LIÊN QUAN ĐẾN NHỮNG ĐIỀU ĐÓ KHÔNG?

GIÁO DỤC SINH LÝ

DỤC TÍNH NHƯ CHÚNG TA ĐÃ BÀN QUA MÔ TẢ NHỮNG TÌNH CẢM, THÁI ĐỘ CỦA CON CÁI QUÝ VỊ ĐỐI VỚI CHÍNH NÓ. GIÚP CHO CON QUÍ VỊ HIỂU BIẾT VỀ TÌNH CẢM CỦA CHÚNG CHỈ LÀ MỘT KHÍA CẠNH CỦA VẤN ĐỀ MÀ THÔI. KHÍA CẠNH THỨ HAI LÀ VIỆC GIÁO DỤC SINH LÝ ĐÍCH THỰC, LIÊN QUAN ĐẾN TÌNH DỤC, THÂN XÁC VÀ VIỆC SINH SẢN. ĐÓ LÀ GIÁO DỤC SINH LÝ. SAU ĐÂY CHÚNG TÔI MỜI QUÍ VỊ CÙNG THẢO LUẬN VIỆC GIÁO DỤC SINH LÝ CHO CÁC TRẺ NHỎ CHƯA ĐẾN TUỔI ĐI HỌC, SAU ĐÓ CÁC TRẺ EM MẪU GIÁO VÀ SAU CÙNG LÀ THANH THIẾU NIÊN.

ĐỐI VỚI TRẺ CHƯA ĐẾN TUỔI ĐI HỌC THÌ NHỮNG CÂU HỎI VỀ SINH LÝ CHỈ LÀ NHỮNG CÂU HỎI TÒ MÒ MUỐN BIẾT CHUYỆN NÀY CHUYỆN KIA MÀ THÔI. TRẺ NHỎ HỌC MAU NẾU ĐƯỢC CHỈ DẪN BẰNG HÌNH ẢNH, KỂ CHUYỆN. TRẺ NHỎ THÍCH NGHE KỂ CHUYỆN CÁC CON VẬT SINH RA ĐỜI LÀM SAO, CÁC GIA ĐÌNH CÓ EM BÉ CHÀO ĐỜI NHƯ THẾ NÀO. TẤT CẢ NHỮNG CÂU HỎI CỦA CHÚNG PHẢI ĐƯỢC TRẢ LỜI THÀNH THỰC VÀ THẲNG THẮN. Ở VÀO TUỔI CỦA CHÚNG, CHÚNG PHẢI ĐƯỢC DẠY BẢO ĐỂ BIẾT TÔN TRỌNG THÂN XÁC CHÚNG. GIỮ GÌN THÂN THỂ SẠCH SẼ LÀ MỘT THÍ DỤ ĐIỂN HÌNH.

TRẺ EM MẪU GIÁO MUỐN ĐƯỢC BIẾT VỀ THÂN XÁC VÀ NHỮNG THAY ĐỔI TRONG HAY NGOÀI THÂN THỂ CHÚNG TRƯỚC KHI NHỮNG SỰ THAY ĐỔI NÀY XẢY RA. NHỮNG CON BÚP BÊ VÀ CÁC SÁCH VỞ LÀ NHỮNG DỤNG CỤ TỐT ĐỂ CHA MẸ DẠY CON. DẪU VẬY CHA MẸ PHẢI LÀ NHỮNG NGƯỜI ĐẦU TIÊN CHO CHÚNG BIẾT, CHỈ DẪN CHO CHÚNG. THÀNH THỰC VÀ THẢO LUẬN THẲNG THẮN VẤN ĐỀ SẼ LÀM CHO TRẺ HỌC HỎI ĐÚNG CÁCH.

ĐỐI VỚI NHỮNG THANH THIẾU NIÊN BỊ TẬT NGUYỀN, CHỈ DẪN CỦA CHA MẸ KHÔNG ĐỦ. BÁC SĨ CỦA GIA ĐÌNH, ĐẠI DIỆN CHƯƠNG TRÌNH KẾ HOẠCH HÓA GIA ĐÌNH HAY CÁC GIÁO SƯ CỐ VẤN CÓ THỂ LÀ NHỮNG NGƯỜI TRỢ GIÚP TÍCH CỰC. NHIỀU KHI NHỮNG THANH THIẾU NIÊN NÀY KHÔNG CẢM THẤY THOẢI MÁI KHI NÓI CHUYỆN VỚI CHA MẸ VỀ VẤN ĐỀ GIÁO DỤC SINH LÝ. CÓ NHIỀU SÁCH BÁO VỀ CÁC BỆNH HOA LIỄU VÀ CÁC PHƯƠNG PHÁP NGỪA THAI CHÚNG CÓ THỂ ĐỌC ĐƯỢC. NHƯNG CHÚNG CŨNG CẦN CÓ MỘT NGƯỜI LỚN Ở ĐÓ ĐỂ GIẢI THÍCH NHỮNG CÂU HỎI THẮC MẮC CỦA CHÚNG. SAU ĐÂY LÀ MỘT SỐ Ý KIẾN, CHỈ DẪN TRONG VIỆC DẠY CON CÁI.

MỘT ĐIỀU LÀM CHO CON QUÍ VỊ VÀ CHÍNH QUÍ VỊ LO LẮNG LÀ VẤN ĐỀ SINH LÝ VÀ SỰ TẬT NGUYỀN CỦA ĐỨA TRẺ. BÁC SĨ HAY NGƯỜI CỐ VẤN CỦA HỌC SINH CÓ THỂ GIÚP TRẢ LỜI MỘT CÁCH KHÁCH QUAN NHỮNG CÂU HỎI CỦA ĐỨA TRẺ.

QUÍ VỊ VÀ CON QUÍ VỊ LO LẮNG VỀ TƯƠNG LAI CỦA NHỮNG ĐỨA CON, CHÁU CỐ CHA MẸ TÀN TẬT. NẾU CON TÔI CÓ CON, KHÔNG HIỂU CON NÓ CÓ BỊ TẬT NGUYỀN NHƯ NÓ KHÔNG? NHỮNG CHUYÊN VIÊN VỀ DI TRUYỀN HỌC CÓ THỂ GIÚP TRẢ LỜI NHỮNG CÂU HỎI NHƯ VẬY. CÁC BÁC SĨ ĐỊA PHƯƠNG, BỆNH VIỆN HAY CÁC HỘI PHỤ HUYNH (THÍ DỤ HỘI NHỮNG NGƯỜI CHẬM PHÁT TRIỂN, HỘI NHỮNG NGƯỜI THẦN KINH TÊ LIỆT NHỮNG NGƯỜI KHÔNG PHÁT TRIỂN ĐƯỢC...) CÓ THỂ CHO QUI VỊ TÊN NHỮNG NGƯỜI TRONG VÙNG CHUYÊN VỀ CÁC BỆNH DI TRUYỀN.

CHẮC CHẮN QUÍ VỊ SẼ CÓ MỘT TRỌNG TRÁCH TRƯỚC MẶT QUÍ VỊ, TRỌNG TRÁCH GIÁO DỤC CON CÁI, SỬA SOẠN TƯƠNG LAI CHO CHÚNG. DỤC TÍNH VÀ GIÁO DỤC SINH LÝ LÀ HAI LÃNH VỰC QUÍ VỊ CẦN PHẢI ĐỂ Ý TỚI, VÀ PHẢI TỎ RA UNG DUNG KHÔNG CÓ GÌ LÀ KHÓ CHỊU. HÃY TỎ RA CÓ KHẢ NĂNG TRẢ LỜI HAY THẢO LUẬN THẲNG THẮNG VỚI CON CÁI VỀ NHỮNG QUAN NIỆM LIÊN QUAN ĐẾN VẤN ĐỀ TRÊN. SAU ĐÂY LÀ MỘT SỐ CÂU HỎI MÀ CON QUÍ VỊ SẼ ĐẶT RA CHO QUÍ VỊ TRẢ LỜI. HÃY ĐỌC VÀ TÌM CÂU TRẢ LỜI CŨNG NHƯ CÁCH THẢO LUẬN VỚI CON CÁI.

1. Con và những người khác khác nhau như thế nào?

2. Cô Sally nói rằng cô ta là con nuôi. Như vậy nghĩa là gì?

3. Con lo lắng về chính con quá. Những người khác con lo lắng như con vậy không?

4. Tại sao con khác người ta?

5. Tại sao con sinh ra lại có tật?

6. Con gái có thể làm tình mà không có thai hay không?

7. Người đàn ông chờ đợi gì nơi vợ mình trong việc ân ái?

8. Cả hai phái nam nữ có bị bệnh hoa liễu không?

9. Bệnh giang mai có những dấu hiệu gì?

10. Điều gì làm cho bộ phận sinh dục của đứa con trai cương lên?

11. Con trai có trinh không?

12. Tại sao có đứa trẻ sinh ra thiếu tháng?

13. Hôn nhau có bị mang bầu hay không?

14. Kinh nguyệt có liên hệ gì đến việc sinh sản hay không?

15. Trong khoảng thời gian nào có thể làm tình mà không bị mang thai?

16. Nếu người con trai dùng "áo mùa" (condom) thì có bao giờ con gái bị mang bầu không?

17. Có những dấu hiệu gì khi có thai? Và khi có thai thì còn kinh nguyệt không?

18. HỦ THAI LÀ GÌ VÀ TẠI SAO NÓ LẠI XẢY RA?

19. TẠI SAO CON SINH RA LẠI BỊ TẬT NGUYỀN? CON CÓ GIỐNG VỚI NHỮNG NGƯỜI KHÁC KHÔNG?

20. HÔN VÀ ÂU YẾM CON GÁI BAO NHIÊU ĐỂ KHÔNG LÀM CÔ TA TỨC GIẬN?

21. KHI NGƯỜI CON GÁI MUỐN TIẾN TỚI VIỆC HÔN NHÂN THÌ NGƯỜI CON TRAI LÀM SAO ĐỂ CHẤM DỨT MỐI TÌNH ĐÓ?

22. TÌNH YÊU LÀ GÌ? TÌNH DỤC LÀ GÌ? CON GÁI CẢM GIÁC NHƯ THẾ NÀO?

23. CON TRAI CÓ ĐƯỢC PHÉP CỌ XÁT BỘ PHẬN SINH DỤC VÀO NGƯỜI CON GÁI KHÔNG?

24. KHI ÂN ÁI PHẢI LÀM GÌ?

25. CON PHẢI LÀM GÌ KHI CÓ MỘT ANH CHÀNG MUỐN DỤ DỖ CON?

26. TẠI SAO NGƯỜI TA LẤY NHAU RỒI LẠI BỎ NHAU? PHẢI LÀM GÌ KHI BIẾT GIA ĐÌNH MÌNH CÓ NHIỀU VỤ LY DỊ VÀ MÌNH KHÔNG MUỐN ĐIỀU ĐÓ XẢY ĐẾN VỚI MÌNH?

27. CÓ BAO NHIÊU CÁCH NGỪA THAI. ẤO MỨA LÀ GÌ?

28. TẠI SAO NGƯỜI TA PHẢI LẤY NHAU ĐỂ CÓ CON?

NHỮNG CÂU HỎI TRÊN ĐÂY ĐƯỢC TRÍCH RA TỪ CUỐN: SEX EDUCATION AND FAMILY LIFE FOR VISUALLY HANDICAPPED CHILDREN AND YOUTH: A RESOURCE GUIDE, 1975, SEX EDUCATION AND INFORMATION COUNCIL OF THE UNITED STATES, INC., NEW YORK, N.Y.

CHƯƠNG SÁU

AN TOÀN

ĐỜI SỐNG CHÚNG TA LUÔN LUÔN CÓ NHỮNG BẤT TRẮC XẢY TỚI. CON DAO RỚT, TRẺ TRONG NHÀ TÉ XUỐNG CẦU THANG, HAY BẤT CẨN RỜ TAY VÀO LÒ NÓNG. CHÚNG TA ĐANG SỐNG TRONG MỘT THẾ GIỚI ĐẦY NGUY HIỂM. LÀM CHA MẸ CHÚNG TA PHẢI BIẾT RẰNG CÓ NHIỀU NGUY HIỂM CÓ THỂ XẢY RA CHO CON CÁI MÌNH. CHÚNG TA CÓ BIẾT ĐỀ PHÒNG KHÔNG? CON CHÚNG TA RẤT LÀ TÒ MÒ. CHÚNG NÓ KHÔNG BIẾT ĐẾN NGUY HIỂM. TRẺ CÓ THỂ UỐNG LẦM THUỐC, ĂN VÔI TRÊN TƯỜNG, CẦM DAO CẠO RÂU TRÊN TAY. CÒN NHIỀU THỨ KHÁC NỮA. TRẺ BỊNH THƯỜNG VÀ TRẺ TẬT NGUYỀN ĐỀU CÓ NHU CẦU GIỐNG NHAU, NHU CẦU HỌC HỎI, KHÁM PHÁ NHỮNG ĐIỀU MỚI LẠ. ĐÔI KHI SỰ KHÁM PHÁ ĐƯA TỚI NGUY HIỂM. CHÚNG TA PHẢI SẴN SÀNG ĐỂ ĐƯƠNG ĐẦU VỚI SỰ NGUY HIỂM.

CHƯƠNG NÀY SẼ BÀN ĐẾN SỰ AN TOÀN. QUÍ VỊ LÀM SAO ĐỂ BẢO ĐẢM SỰ AN TOÀN TRONG GIA ĐÌNH. QUÍ VỊ PHẢI LÀM GÌ KHI CON CÁI QUÍ VỊ BỊ THƯƠNG? ĐỀ PHÒNG LÀ PHƯƠNG THUỐC CHỮA HAY NHẤT. NHỮNG ĐIỀU NÀY ĐÒI HỎI THỜI GIAN VÀ KIÊN NHẪN VÀ MỘT CHÚT TÍNH TOÁN.

CÓ MỘT SỐ VIỆC QUÍ VỊ CÓ THỂ LÀM ĐỂ BẢO ĐẢM SỰ AN TOÀN CHO CON CÁI TẬT NGUYỀN CỦA QUÍ VỊ VÀ GỒM NHỮNG ĐIỀU SAU ĐÂY:

1. BIẾT CẤP CỨU
2. BIẾT CÁC SỐ ĐIỆN THOẠI KHẨN CẤP
3. AN TOÀN TRONG GIA ĐÌNH
4. AN TOÀN TRONG XE HƠI.

QUÍ VỊ PHẢI LUÔN CẢNH GIÁC VÀ ĐỂ Ý TỚI THÂN THỂ CỦA CON QUÍ VỊ. KHI MẶC QUẦN ÁO HAY TẮM RỬA CHO CHÚNG ĐỂ Ý VÀ NHẬN XÉT XEM CÓ GÌ KHÁC LẠ KHÔNG. TÌM XEM CÓ BỊ TRẦY DA, BỊ CHẢY MÁU HAY BỊ CON GÌ CẮN HAY CHÍCH KHÔNG. ĐÂY LÀ DANH SÁCH NHỮNG ĐIỀU QUÍ VỊ CẦN ĐỂ Ý:

_____ CHẢY MÁU
_____ RẤT MỆT NHỌC
_____ KHÔNG CÓ VẺ ĐÓI
_____ MẮT TRỐ RA KHÔNG NHÌN ĐẾN QUÍ VỊ
_____ CHÂN ĐI CÀ NHẮC
_____ MỘT TAY HAY MỘT CHÂN KHÔNG CỬ ĐỘNG

MỘT SỐ TRẺ KHÔNG CÓ TÍNH THAN PHIỀN HAY NÓI RA. MỘT SỐ TRẺ SỢ KHÔNG DÁM NÓI RẰNG CHÚNG BỊ THƯƠNG, HAY BỊ ĐAU. MỘT SỐ KHÁC KHÔNG BIẾT NÓI RA. NHÌN VÀO MẶT CON QUÍ VỊ NẾU QUÍ VỊ NGHĨ RẰNG TRẺ BỊ ĐAU, MỆT MỎI. LUÔN ĐỂ Ý LẮNG NGHE KHI CON THAN PHIỀN HAY RÊN RỈ.

CẤP CỨU

CON QUÍ VỊ NHIỀU KHI CÓ NHỮNG VẾT THƯƠNG NHẸ, QUÍ VỊ CÓ THỂ CHỮA ĐƯỢC. NHƯNG KHI CHÚNG BỊ THƯƠNG NẶNG HAY VẾT THƯƠNG KHÓ CHỮA, QUÍ VỊ PHẢI LÀM NGAY NHỮNG ĐIỀU NÀY:

CHẢY MÁU NHIỀU

1. NGỪNG CHẢY MÁU BẰNG CÁCH LẤY MỘT MIẾNG VẢI ĐỂ MẠNH TRÊN CHỖ CHẢY MÁU HAY LÀ

2. LẤY TAY NHẤN MẠNH, ĐỂ VÀO CHỖ BỊ THƯƠNG

3. LẤY BĂNG CUỘN CHUNG QUANH VẾT THƯƠNG. CỘT THẬT CHẶT LẠI.

TRÚNG ĐỘC

TRẺ CON CÓ THỂ ĂN HAY UỐNG LẦM NHỮNG THỨ ĐỘC. MỘT VÀI LOẠI THUỐC ĐỘC NHƯ:

THUỐC GIẾT DÁN, RUỒI MUỖI
THUỐC GIẾT CHUỘT
THUỐC CHỮA BỆNH
XĂNG, DẦU ...

1. NẾU TRẺ CÒN TỈNH THÌ HÃY CHO NÓ UỐNG SỮA. SỮA SẼ GIÚP LÀM GIẢM CÔNG HIỆU CỦA THUỐC ĐỘC
2. ĐỪNG CHO UỐNG HAY ĂN GÌ NẾU ĐÃ BẤT TỈNH
3. NHỮNG CHAI HAY LỌ THUỐC ĐỘC NÓI TRÊN THƯỜNG CÓ LỜI CHỈ DẪN PHẢI LÀM GÌ KHI UỐNG HAY ĂN LẦM PHẢI THUỐC ĐỘC.

HÃY ĐỌC LỜI CHỈ DẪN
HÀNH ĐỘNG THEO LỜI CHỈ DẪN
GỌI ĐIỆN THOẠI HAY NHỜ NGƯỜI KHÁC GIÚP ĐỠ

NÊN BIẾT NHỮNG NGƯỜI NÀO MÌNH NÊN GỌI ĐỂ XIN GIÚP ĐỠ. NHỮNG NGƯỜI NÀY PHẢI Ở TRONG CÙNG KHU VỰC. HÃY VIẾT TÊN VÀ SỐ ĐIỆN THOẠI CỦA HỌ VÀO TRANG CUỐI CỦA CHƯƠNG NÀY.

ĂN LẦM ĐỒ VẬT CÓ CHẤT CHÌ

CHẤT CHÌ CÓ Ở TRONG SƠN, TRONG KHUNG CỬA HAY Ở TRONG NHỮNG MẢNH SƠN TƯỜNG RƠI RA. NHỮNG MẢNH VỤN Ở TRẦN NHÀ CÓ THỂ RỚT XUỐNG VÀO ĐỒ ĂN. CHẤT CHÌ CÓ THỂ LÀM CON NÍT CHẾT. NẾU NHÀ QUÍ VỊ CÓ NHỮNG MẢNH VỤN SƠN Ở TƯỜNG HAY TRẦN NHÀ RƠI RA HÃY QUÉT SẠCH NGAY, HOẶC CẠO TƯỜNG ĐI VÀ SƠN LẠI.

NHỮNG NGƯỜI BỊ NGỘ ĐỘC VÌ CHÌ RẤT ĐAU ĐỚN. HỌ THƯỜNG CÓ NHỮNG TRIỆU CHỨNG SAU ĐÂY:

_____ ĐAU BỤNG
_____ Ở HƠI HAY MUỐN ÓI
_____ RẤT BUỒN NGỦ
_____ KHÔNG ĂN
_____ KHÔNG THỂ ĐI ĐẾN NHÀ VỆ SINH ĐƯỢC

HÃY HÀNH ĐỘNG NGAY

BA TRƯỜNG HỢP CẦN HÀNH ĐỘNG MAU.
QUÍ VỊ CÓ THỂ CỨU SỐNG MẠNG NGƯỜI.

CHẢY MÁU NHIỀU
KHÔNG THỞ ĐƯỢC - THỞ KHÔNG ĐỀU
NGỘ ĐỘC

NÊN SẴN SÀNG HÀNH ĐỘNG MAU LẸ

TRẦY DA, CHẢY MÁU SƠ

1. ĐỂ CHO MÁU CHẢY RA MỘT CHÚT
2. LẤY XÀ BÔNG HAY NƯỚC RỬA SẠCH
3. LẤY BĂNG DÁN VÀO CHỖ BỊ THƯƠNG

BỊ PHỎNG

LẤY NƯỚC ĐÁ CHƯỜM LÊN CHỖ PHỎNG HAY LẤY NƯỚC LẠNH ĐỔ LÊN. ĐỪNG BÔI THUỐC HAY KEM LÊN TRÊN CHỖ BỊ PHỎNG

DA BỊ PHỒNG LÊN

RỬA SẠCH CHỖ DA BỊ PHỒNG LÊN BẰNG XÀ BÔNG
LAU KIM BẰNG CỒN VÀ HƠ NÓNG KIM
LẤY KIM CHỌC THỦNG CHỖ BỊ PHỒNG
LẤY TAY ĐÈ CHO RA HẾT NƯỚC BÊN TRONG
LẤY BÔNG HAY BĂNG DÁN LÊN

BỊ ONG MUỖI CẮN, CHÍCH

CÓ MỘT SỐ CÔN TRÙNG RẤT ĐỘC NHƯ:

BỌ CẠP
BỌ CHÉT
NHỆN MA
.....

NÊN TẬP NHẬN BIẾT XEM HÌNH THÙ CHÚNG NHƯ THẾ NÀO. KHI BỊ CHÚNG CẮN HAY CHÍCH NÊN LÀM NHỮNG ĐIỀU SAU BÂY:

1. Nếu được, lấy một sợi dây cột gần chỗ bị cắn. Cột khá chặt để cho máu không lưu thông được
2. Chườm đá lên chỗ bị chích
3. Lấy dây ra (khoảng ba mươi phút sau khi cột)
4. Để nơi bị cắn hoặc chích thấp hơn các phần thân thể (làm máu độc không chảy về tim hay các bộ phận khác mau)
5. Đem người bệnh đến nơi chữa trị. Càng di chuyển người bệnh ít chừng nào hay chừng đó.

BỊ CHUỘT HAY SÚC VẬT CẮN

1. Lấy nước rửa sạch chỗ cắn. Dùng xà bông để rửa
2. Lấy băng sạch bề băng lại
3. Đưa đến bác sĩ hay nhà thương

CHẢY MÁU MŨI

1. Để khăn ướt lạnh trên mũi để làm máu ngừng chảy
2. Lấy ngón tay đè lên mũi làm cho máu ngừng chảy

Thông thường mũi chảy máu chừng một hai phút. Nếu thấy máu chảy ra lâu phải gọi người giúp đỡ, hay gọi bác sĩ.

SỐ ĐIỆN THOẠI KHẨN CẤP

Trong trường hợp tai nạn xảy ra và quí vị cần sự giúp đỡ, quí vị sẽ làm gì? Nên viết một bản điện thoại và dán lên tường hay gần nơi để điện thoại. Các

ĐIỆN THOẠI NÀY GỒM CÓ: BÁC SĨ CỦA GIA ĐÌNH, SỞ CỨU HỎA, CẢNH SÁT, XE CỨU THƯƠNG, CỨU CẤP TRONG TRƯỜNG HỢP TRÚNG ĐỘC VÀ NHỮNG NGƯỜI KHÁC MÀ QUÍ VỊ NGHĨ RẰNG SẼ CẦN HỌ GIÚP. TRANG CUỐI CỦA CHƯƠNG NÀY CÓ MỘT TRANG QUÍ VỊ CÓ THỂ LẤY RA VÀ DÁN LÊN TƯỜNG HAY CHỖ CÓ ĐIỆN THOẠI.

AN TOÀN TRONG NHÀ

CON NÍT THƯỜNG HAY KIẾM ĐƯỢC NHIỀU THỨ NGUY HIỂM TRONG NHÀ. QUÍ VỊ NÊN ĐỀ PHÒNG. QUÍ VỊ CÓ THỂ ĐỀ PHÒNG BẰNG CÁCH ĐI KIỂM SOÁT NHÀ CỬA. ĐÂY LÀ MỘT SINH HOẠT CÓ ICH LỢI CHO CẢ GIA ĐÌNH. ĐI KIỂM SOÁT TỪNG PHÒNG MỘT. ĐÁNH DẤU VÀO NHỮNG Ô DƯỚI ĐÂY ĐỂ BẢO ĐẢM RẰNG NHÀ CỬA QUÍ VỊ AN TOÀN.

THUỐC HÚT	CÓ	KHÔNG
1. DIÊM QUẸT VÀ BẬT LỬA CÓ ĐỂ GẦN TẦM TAY TRẺ CON KHÔNG?	_____	_____
2. NHÀ CÓ GẠT TÀN THUỐC TO VÀ SÂU KHÔNG?	_____	_____
3. CÓ GẠT TÀN THUỐC NÀO TRONG PHÒNG NGỦ HAY KHÔNG?	_____	_____

NẤU ĂN

1. BẾP VÀ LÒ NƯỚNG CÓ DÍNH DẦU MỠ GÌ KHÔNG	_____	_____
2. GẦN LÒ BẾP CÓ MÀN CỬA, ĐỒ ĐẠC HAY ĐỒ TRANG TRÍ GÌ KHÔNG?	_____	_____
3. TRONG BẾP CÓ BÌNH CHỮA LỬA HAY KHÔNG?	_____	_____
4. NGƯỜI NHÀ CÓ BIẾT DÙNG BÌNH CHỮA LỬA KHÔNG?	_____	_____

	CÓ	KHÔNG
ĐIỆN		
1. KHI THẤY GIÂY HAY BỐ ĐIỆN CŨ CÓ THAY KHÔNG?	____	____
2. KHI KHÔNG DÙNG TỚI CÓ RÚT GIÂY BÀN ỦI, BỐ BẠC DÙNG ĐIỆN RA KHÔNG (LÒ NƯỚNG BÁNH MÌ, MÁY MỞ HỘP)	____	____
3. CÓ ĐỒ ĐIỆN NÀO NHƯ RADIO, MÁY SƯỞI, ĐỂ GẦN BỒN TẮM HAY CHẬU RỬA MẶT KHÔNG?	____	____
LINH TINH		
1. CÓ RÁC Ở TRONG		
A. GÁC ?	____	____
B. HẦM DƯỚI NHÀ?	____	____
C. TỦ ÁO QUẦN?	____	____
D. NHÀ ĐỂ XE ?	____	____
E. VƯỜN ?	____	____
2. TÀN THUỐC LÁ CÓ BỊ ĐỔ VÀO TRONG THÙNG THIẾC HAY SẮT KHÔNG?	____	____
3. KHĂN LAU CHÙI MỒ DẦU CÓ BỊ BỎ VÀO THÙNG SẮT THÉP HAY KHÔNG?	____	____
4. CÓ BAO GIỜ LAU KỆ ĐỂ DƯỚI TỦ LẠNH ĐỂ CHO BỤI VÀ CÁC ĐỒ DƠ KHÔNG TỤ LẠI KHÔNG?	____	____

TỔNG QUÁT

	CÓ	KHÔNG
1. Số điện thoại khẩn cấp có để gần điện thoại không?	____	____
2. Số nhà có để gần điện thoại không?	____	____
3. Những người giữ trẻ có biết điện thoại của cha mẹ để liên lạc không?	____	____
4. Số nhà ở ngoài đường có dễ nhận ra không?	____	____
5. Thuốc trong nhà có cất khỏi tầm tay trẻ ?	____	____

AN TOÀN CHUNG QUANH NHÀ

____ Khi cắt cỏ, cũng như khi dùng dao, kéo, cưa, rìu, nên cho trẻ đứng thật xa

____ Coi chừng khi trẻ chơi nhảy dây.

____ Dặn trẻ nhớ đừng chơi trong tủ lạnh bỏ trống ngoài vườn

____ Coi chừng những túi ny lông, đừng cho trẻ lấy túi trùm đầu có thể bị nghẹt thở mà chết

____ Ngồi trong xe, dạy trẻ cột dây an toàn vào. Trẻ nhỏ phải được đặt vào trong ghế riêng có dây cột lại chắc chắn

____ Trẻ phải được dạy tuân theo bảng và đèn chỉ đường, hay cảnh sát

____ Khi qua đường phải giữ lấy tay trẻ đừng để đi một mình

____ Đừng cho trẻ chơi ngoài đường. Coi chừng chúng chạy băng qua đường để nhặt banh khi xe đang chạy.

_____ DẠY CHO TRẺ NHẬN RA LOẠI CÂY CỎ NÀO ĐỘC, LÂM NGỨA

_____ GIỮ LẤY TAY TRẺ KHI LÊN THANG MÁY

_____ NÊN KHUYẾN KHÍCH VIỆC THÀNH LẬP MỘT CHƯƠNG TRÌNH BẢO VỆ AN TOÀN CHO KHU VỰC MÌNH Ở. CHƯƠNG TRÌNH NÀY CÓ NHỮNG DẤU HIỆU DÁN Ở CỬA SỔ HAY Ở CỬA RA VÀO ĐỂ KHI TRẺ NHỎ BỊ NGƯỜI LẠ MẶT NÀO THEO DÕI CÓ THỂ CHẠY ĐẾN GÕ CỬA VÀ XIN GIÚP ĐỠ. NHỮNG CHƯƠNG TRÌNH NÀY THƯỜNG DO CÁC HỘI, NHÓM HƯỚNG ĐẠO, HỘI PHỤ HUYNH HAY CÁC HỘI TƯƠNG TỰ SOẠN RA.

MỘT TRONG NHỮNG CÁCH ĐỂ GIÚP CON QUÍ VỊ HỌC BIẾT GIỮ MÌNH AN TOÀN LÀ BẢO NÓ VẼ MỘT CUỐN SÁCH AN TOÀN.

1. TRẺ CÓ THỂ VẼ HAY CẮT NHỮNG HÌNH ẢNH GIẢI THÍCH NHỮNG NƠI NGUY HIỂM VÀ NHỮNG PHƯƠNG CÁCH GIỮ AN TOÀN.

2. VẼ NHỮNG HÌNH ẢNH LIÊN HỆ ĐẾN VIỆC AN TOÀN

3. VIẾT VÀO TRONG ĐÓ ĐIỆN THOẠI CÁC NƠI NHƯ:

   CẢNH SÁT
   SỞ CỨU HỎA
   HÀNG XÓM/THÂN NHÂN
   NHÀ THƯƠNG
   BÁC SĨ

4. BẢO CON VẼ NHỮNG HÌNH ẢNH DẠY NÓ BIẾT GIỮ MÌNH:

   _____ CẤT ĐỒ CHƠI MỘT CHỖ
   _____ TRÁNH ĐỒ VẬT NHỌN
   _____ COI CHỪNG NƠI TRƠN TRỘT
   _____ TRÁNH NƠI NGUY HIỂM (CÓ THỂ LÀM TÉ, BỊ PHỎNG ...)
   _____ KHI CHÁY NHÀ THÌ CHẠY RA CHỖ NÀO

5. LIỆT KÊ NHỮNG THỨ ĐỘC HẠI ĐỂ BIẾT MÀ TRÁNH. CÓ RẤT NHIỀU LOẠI THUỐC, MỸ PHẨM, ĐỒ CÓ CHẤT ĐỘC, HOÁ HỌC, CẦN PHẢI ĐƯỢC CẤT ĐI VÀ CẦN PHẢI VẼ HÌNH SỌ NGƯỜI VỚI HAI XƯƠNG CHÉO NHAU HAY LÀ MỘT HÌNH NÀO TƯỢNG TRƯNG CHO SỰ NGUY HIỂM

CÁCH DẠY

CON QUÍ VỊ CẦN NHỮNG LỜI CHỈ DẪN ĐƠN SƠ VÀ NGẮN GỌN THÍ DỤ:

KHÔNG BƯỚC CHẠY RA ĐƯỜNG
NGỒI YÊN TRONG XE
KHÔNG BAO GIỜ BƯỚC CHƠI VỚI DIÊM QUẸT
CẦM TAY MẸ KHI QUA ĐƯỜNG

KHÔNG CẦN DẠY GÌ BẰNG BẢO CHO TRẺ LÀM, CHỈ CHO NÓ LÀM LÀM SAO. NÊN NÓI NHỮNG GÌ QUAN TRỌNG.

MỖI TRẺ CÓ KHẢ NĂNG HỌC NHỮNG LỜI CHỈ DẪN THÔNG THƯỜNG KHÁC NHAU. QUÍ VỊ NHIỀU KHI PHẢI CHỈ, NÓI NHIỀU LẦN ĐỂ CHO TRẺ CÓ THỂ HIỂU HAY NHỚ MÀ LÀM. LUÔN LUÔN PHẢI KIÊN NHẪN, RÕ RÀNG VÀ ĐỀU ĐỀU. NẾU KHÔNG CÓ NHIỀU LỜI CHỈ DẪN HAY LỆNH THÌ TRẺ SẼ DỄ HỌC VÀ HÀNH HƠN.

SỰ AN TOÀN TRONG GIA ĐÌNH CÓ THỂ RẤT DỄ ĐẠT ĐƯỢC. CHỈ CẦN MỘT CHÚT CỐ GẮNG VÀ THỜI GIỜ. CON CÁI CHÚNG TA LÀ NHỮNG BÁU VẬT. CHÚNG TA YÊU THƯƠNG CHÚNG. CHÚNG TA PHẢI BẢO VỆ CHÚNG.

SỐ ĐIỆN THOẠI KHẨN CẤP

NHÀ THƯỚNG

BÁC SĨ

SỞ CỨU HỎA

CẢNH SÁT

XE CỨU THƯƠNG

NGỘ ĐỘC

CỨU CẤP